

12月ゴルフレッスンスケジュール

12月フィットネススケジュール

	月 ゴルフ	火 ゴルフ	水 ゴルフ	木 ゴルフ	金 ゴルフ	土 ゴルフ	日 ゴルフ		月 フィットネス	火 フィットネス	水 フィットネス	木 フィットネス	金 フィットネス	土 フィットネス	日 フィットネス	
9時								9時								9時
10時						10:00-10:50 ゴルフレッスン 海老原	10:00-10:50 ゴルフレッスン 樋口	10時								10時
11時	11:00-11:50 ゴルフレッスン 加藤	11:00-11:50 ゴルフレッスン 第1・3樋口 第2・4海老原	11:00-11:50 ゴルフレッスン 海老原	11:00-11:50 ゴルフレッスン 樋口	11:00-11:50 ゴルフレッスン 樋口	11:00-11:50 ゴルフレッスン 海老原	11:00-11:50 ゴルフレッスン 樋口	11時								11時
12時							12:00-12:50 ゴルフレッスン 加藤	12時						11:30-12:30 ピラティス ベーシック★ 高鳥	12:00-13:00 ピラティス ストレッチ&コア イソキング 内田	12時
13時	13:00-14:20 沼沢 PREMIUM GOLF LESSON						13:00-13:50 ゴルフレッスン 加藤	13時			13:00-14:00 ヨガ ストレッチ&太陽礼拝 福岡			13:00-14:00 柔軟性向上 やさしいヨガ 鈴木一平		13時
14時	14:00-14:50 ゴルフレッスン 加藤	14:00-14:50 ゴルフレッスン 沼沢	14:00-14:50 ゴルフレッスン 海老原	14:00-14:50 ゴルフレッスン 沼沢	14:00-14:50 ゴルフレッスン 新長			14時					13:40-14:40 ゴルフ ピラティス 井田	14:00-15:00 ピラティス ベーシック★ 内田	14時	
15時								15時	15:00-16:00 ストレッチ★ 高鳥		15:00-16:00 ヨガ ハタヨガ YUKIKO	15:00-16:00 ピラティス ストレッチ&コア イソキング 内田	15:00-16:00 ゴルフ ストレッチピラティス 井田	15:00-16:00 リラックス 鈴木一平		15時
16時	15:30-16:50 沼沢 PREMIUM GOLF LESSON	16:00-16:50 ゴルフレッスン 沼沢	16:00-16:50 ゴルフレッスン 新長	16:00-16:50 ゴルフレッスン 沼沢	16:00-16:50 ゴルフレッスン 新長		16:00-16:50 ゴルフレッスン 加藤	16時		15:30-16:30 ピラティス ベーシック★ 鈴木				15:30-16:30 ピラティス	16時	
17時						17:00-17:50 ゴルフレッスン 沼沢		17時	16:30-17:30 ピラティス ベーシック★ 高鳥			16:30-17:30 ピラティス ベーシック★ 内田			17時	
18時				18:00-18:50 ゴルフレッスン 沼沢	18:00-18:50 ゴルフレッスン 新長			18時	18:00-19:00 ヨガ リラックス 鈴木一平		17:20-18:20 ピラティス ベーシック★ YUKIKO	18:00-19:00 ピラティス リラックス&ストレッチ 内田	17:20-18:20 エンジョイピラティス クールダウン 小川		18時	
19時	19:00-19:50 ゴルフレッスン 中村	19:00-19:50 ゴルフレッスン 新長	19:00-19:50 ゴルフレッスン 新長	19:00-19:50 ゴルフレッスン 海老原	19:00-19:50 ゴルフレッスン 樋口			19時		18:40-19:40 ピラティス ストレッチ 高鳥	18:40-19:40 ヨガ リラックス YUKIKO		18:40-19:40 エンジョイピラティス ウォームアップ 小川		19時	
20時	20:00-20:50 ゴルフレッスン 中村	20:00-20:50 ゴルフレッスン 第1・3海老原 第2・4樋口	20:00-20:50 ゴルフレッスン 新長	20:00-20:50 ゴルフレッスン 海老原	20:00-20:50 ゴルフレッスン 樋口			20時		20:00-21:00 ヨガ リストラティブ 高鳥					20時	

★沼沢PREMIUM GOLF LESSON

料金：6600円（税込）都度支払い制

内容：定員2名限り80分のセミプライベートゴルフレッスンです

★ピラティス、ベーシッククラスには、ピラティス初めての方も安心してご参加いただけます！

★ストレッチクラスはヨガ・ピラティスではありません。初めての方も気軽にご参加下さい！