

4月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
1日	19:00	顔ヨガ 1	飯田 けい	30分
	19:40	顔ヨガ 2	飯田 けい	30分
8日	19:00	入門フラ	菊池 教子	30分
	19:40	フラダンス初級	菊池 教子	30分
15日	19:00	バランスコーディネーション	渡瀬 智美	30分
	19:40	ボクシングシェイプ	渡瀬 智美	30分
22日	19:00	八極拳	高橋 慎一郎	30分
	19:40	八極拳	高橋 慎一郎	30分
29日	19:00	入門フラ	菊池 教子	30分
	19:40	フラダンス初級	菊池 教子	30分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
2日	10:45	ZUMBA	加藤 みき	45分
	13:00	アクアチャレンジ	星合 淳子	45分
9日	10:45	歌謡フラ	菊池 教子	45分
	13:00	スローパワートレーニング	松井 かなえ	45分
16日	10:45	よさこい	加藤 みき	45分
	13:00	プール清掃		
23日	10:45	龍形気功八卦掌	高橋 慎一郎	45分
	13:00	アクアチャレンジ	服部 浩子	45分
30日	10:45	ストレッチポール	佐藤 奈美	45分
	13:00	水中エクササイズ	佐藤 奈美	45分

4月 休講・代行

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
4日 (火)	19:45	脂肪燃焼	MAR	→ ホクシングシェイプ	渡瀬 智美	45分
(火)	20:45	J-POPダンス	MAR	→ チューブトレーニング	渡瀬 智美	30分
7日 (金)	10:20	骨盤調整ストレッチ	東 みちこ	→ バランスコーディネーション	渡瀬 智美	60分
(金)	11:30	バレトン	東 みちこ	→ ホクシングシェイプ	渡瀬 智美	30分
11日 (火)	10:45	エアロ入門	服部 浩子	→ タオル体操&ストレッチ	原田 美予子	30分
(火)	11:30	かんたんエアロ	服部 浩子	→ かんたんエアロ	原田 美予子	45分
(火)	13:00	ストレッチポール	服部 浩子	→ ストレッチポール	佐藤 奈美	45分
(火)	19:45	脂肪燃焼	MAR	→ ホクシングシェイプ	渡瀬 智美	45分
(火)	20:45	J-POPダンス	MAR	→ チューブトレーニング	渡瀬 智美	30分
18日 (火)	19:45	脂肪燃焼	MAR	→ ホクシングシェイプ	渡瀬 智美	45分
(火)	20:45	J-POPダンス	MAR	→ チューブトレーニング	渡瀬 智美	30分
25日 (火)	19:45	脂肪燃焼	MAR	→ ホクシングシェイプ	渡瀬 智美	45分
(火)	20:45	J-POPダンス	MAR	→ チューブトレーニング	渡瀬 智美	30分



平成 29 年 3 月 25 日 フィットスパ倶楽部