

# 5月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
6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
13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
20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
27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

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
7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
14日	10:45	よさこい	加藤 みき	45分
	13:00	スローパワートレーニング	松井 かなえ	45分
21日	10:45	龍形気功八卦掌	高橋 慎一郎	45分
	13:00	プール清掃		
28日	10:45	歌謡フラ	菊池 教子	45分
	13:00	水中ストレッチ&ウォーキング	星合 淳子	45分

# 5月 休講・代行

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
2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	→ ホール&ストレッチ	渡瀬 智美	30分
4日 (木)	19:45	アクアウォーク	松井 かなえ	→ アクアウォーク	佐藤 奈美	45分
6日 (土)	12:45	キックホクシングシェイプ	恩蔵 恵美	→ かんたんエアロ	辻井 桂子	45分
(土)	15:00	チャレンジアクア	恩蔵 恵美	→ アクア入門	渡瀬 智美	45分
9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	→ ホール&ストレッチ	渡瀬 智美	30分
16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	→ ホール&ストレッチ	渡瀬 智美	30分
23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	→ ホール&ストレッチ	渡瀬 智美	30分
30日 (火)	10:30	初級ヨガ	野中 由美	→ 初級ヨガ	長田 直子	60分
(火)	11:45	ヨガ入門	野中 由美	→ ヨガ入門	長田 直子	30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	→ ホール&ストレッチ	渡瀬 智美	30分