

8月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
5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
12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
19日	19:00	ウェーブストレッチ	服部 浩子	30分
	19:40	エアロ入門	服部 浩子	30分
26日	19:00	よさこい 1	加藤 みき	30分
	19:40	よさこい 2	加藤 みき	30分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
6日	10:30	歌謡フラ	菊池 教子	45分
	11:45	スローパワートレーニング	松井 かなえ	45分
13日	10:30	八極拳	高橋 慎一郎	45分
	11:45	プール清掃		
20日	10:30	ピラティス	望月 博子	45分
	11:45	アクア入門	望月 博子	45分
27日	10:30	ZUMBA	高木 洋子	45分
	11:45	チャレンジアクア	高木 洋子	45分

8月 休講・代行

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
4日 (金)	10:20	骨盤調整ストレッチ	東 美智子	→ 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 美智子	→ ホクシングシェイプ	渡瀬 智美	30分
10日 (木)	14:30	タイ式ヨガ	入月 紀子	→ ヨガ	キンセス麻知子	45分
(木)	15:25	ウェーブストレッチ	入月 紀子	→ ホール&ストレッチ	キンセス麻知子	30分
(木)	18:30	ウェーブストレッチ	入月 紀子	→ ウェーブストレッチ	服部 浩子	45分
11日 (金)	10:20	骨盤調整ストレッチ	東 美智子	→ 骨盤ヨガ	長田 直子	60分
(金)	11:30	バレトン	東 美智子	→ 夏ヨガ	長田 直子	30分
(金)	19:45	アクア入門	渡瀬 智美	→ チャレンジアクア	恩蔵 恵美	45分
14日 (月)	10:45	脂肪燃焼	狩野 順子	→ ホクシングシェイプ	渡瀬 智美	45分
(月)	11:45	ビューティー コンディショニング	狩野 順子	→ バランスコーディネーション	渡瀬 智美	30分
(月)	14:00	骨盤調整ストレッチ	東 美智子	→ バランスコーディネーション	渡瀬 智美	60分
15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
17日 (木)	10:45	かんたんエアロ	狩野 順子	→ ホクシングシェイプ	渡瀬 智美	45分
(木)	11:45	健康エアロ	狩野 順子	→ バランスコーディネーション	渡瀬 智美	30分
24日 (木)	11:45	アクアウォークダンス	松井 かなえ	→ チャレンジアクア	望月 博子	45分
26日 (土)	11:35	筋トレ	辻井 佳子	→ 筋トレ	キンセス麻知子	15分
(土)	12:05	エアロ入門	辻井 佳子	→ エアロ入門	キンセス麻知子	30分