

# 3月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3日	18:00	天空大河	細谷 悦代	45分
10日	18:00	ウエーブストレッチ	服部 浩子	45分
17日	18:00	ボディシェイプ	MAR	45分
24日	18:00	よさこい	加藤 みき	45分
31日	18:00	フラダンス	菊池 教子	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
4日	10:30	ステップアップエアロ	田中 沙季	45分
	11:45	チャレンジアクア	松井 かなえ	45分
11日	10:30	グランド・アイチ	星合 淳子	45分
	11:45	リズム・アイチ	星合 淳子	45分
18日	10:30	ディスコワールド	入月 紀子	45分
	11:45	プール清掃		
25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

# 3月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
12日 (月)	11:45	チャレンジアクア	服部 浩子	→ 休講		
(月)	13:00	ホール&ストレッチ	原田 美予子	→ ホール&ストレッチ	狩野 順子	45分
20日 (火)	10:45	エアロ入門	服部 浩子	→ エアロ入門	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	青竹リズム	東 美智子	→ タオル体操	原田 美予子	30分
(火)	13:45	ステップアップエアロ	東 美智子	→ コーディネーションEX	岡村 悠太郎	45分
(火)	14:45	骨盤調整	東 美智子	→ ウォーキングクリニック	岡村 悠太郎	60分
23日 (金)	14:00	ボディシェイプ	MAR	→ ボディシェイプ	恩蔵 恵美	45分
27日 (火)	11:45	アクアウォーク	松井 かなえ	→ 休講		
(火)	12:20	アクア入門	松井 かなえ	→ 休講		
28日 (水)	19:45	チャレンジアクア	星合 淳子	→ 休講		
30日 (金)	10:20	骨盤調整	東 美智子	→ 骨盤ヨガ	長田 直子	60分
(金)	11:30	かんたんエアロ	東 美智子	→ かんたんエアロ	望月 博子	45分

