

# 4月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
7日	18:30	よさこい	加藤 みき	45分
14日	18:30	フラダンス	菊池 教子	45分
21日	18:30	ボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
28日	18:30	ディスコワールド	入月 紀子	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
1日	10:30	チベット体操	長田 直子	45分
	11:45	うたごえスイムフラ	菊池 教子	45分
8日	10:30	よさこい	加藤 みき	45分
	11:45	チャレンジアクア	松井 かなえ	45分
15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
22日	10:30	バランスコーディネーション	服部 浩子	45分
	11:45	チャレンジアクア	服部 浩子	45分
29日	10:30	八極拳	高橋 慎一郎	45分
	11:45	プール清掃		

# 4月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
6日 (金)	10:20	骨盤調整	東 美智子	→ 骨盤ピラティス	望月 博子	60分
(金)	11:30	かんたんエアロ	東 美智子	→ 休講		
(金)	14:00	ボディシェイプ	MAR	→ ボディシェイプ	恩蔵 恵美	45分
13日 (金)	11:50	中級ヨガ	原田 美予子	→ ストレッチヨガ	細谷 悦代	45分
(金)	13:00	ステップアップエアロ	原田 美予子	→ キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
16日 (月)	13:00	ボール&ストレッチ	原田 美予子	→ ボール&ストレッチ	望月 博子	45分
19日 (木)	11:45	アクアウォーク&ダンス	松井 かなえ	→ アクアウォーク&ダンス	望月 博子	45分

## レッスン紹介 スイム フラ

最近、「イライラする！」

「落ち込みやすいし、疲れやすい」と言う方必見！

声を出す事で、自律神経が安定、心も穏やかに。

水の中で上半身を動かし下半身は膝腰に負担をかけず筋力アップ！！



入院・病気で体力低下を起こしたとしても

《貯筋》《貯骨》《自律神経安定》が回復の差と現れます。

楽しく スイム フラ

一緒に始めてみませんか？