

5月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
5日	18:30	バランスコーディネーション	NEW 三井 千明	45分
12日	18:30	フラダンス	菊池 教子	45分
19日	18:30	ボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
26日	18:30	よさこい	加藤 みき	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
6日	10:30	龍形気功八卦掌	高橋 慎一郎	45分
	11:45	うたごえスイムフラ	菊池 教子	45分
13日	10:30	ディスコワールド	入月 紀子	45分
	11:45	チャレンジアクア	松井 かなえ	45分
20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
27日	10:30	チベット体操	長田 直子	45分
	11:45	プール清掃		

5月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
4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
16日 (水)	19:45	チャレンジアクア	星合 淳子	→	未定	未定 45分
23日 (水)	20:40	中級ヨガ	飯田 けい	→	中級ヨガ	原田 美予子 60分
30日 (水)	13:00	フラダンス	菊池 教子	→	ストレッチヨガ	細谷 悦代 60分

レッスン紹介 チベット体操

若返りやダイエットに効果があるとも言われていますが、
元々チベットの僧が瞑想の前に体を整える目的で行ったものです。
生命力そのものを高めるエクササイズです。

イントラ紹介 三井 千明 IR

◆AFAA JAPAN 認定

certified by PC/FDEC/MAT SCIENCE

◆NESTA JAPAN 認定

メンタルフィットネストレーナー
ダイエット&ビューティースペシャリスト

◆ルネサンス 認定

バランスコーディネーター
RPB エッセンスインストラクター

◆栄養士



◎今月から週替レッスン・代行を担当させていただきます。

宜しくお願い致します。

平成30年4月15日フィットスパ倶楽部