

# 7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	筋トレ&かんたんエアロ	辻井 佳子	45分
14日	18:30	キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
21日	18:30	バランスコーディネーション	三井 千明	45分
28日	18:30	体幹	依田 直子	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
1日	10:30	脂肪燃烧	望月 博子	45分
	11:45	うたごえスイムフラ	菊池 教子	45分
8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
15日	10:30	よさこい	加藤 みき	45分
	11:45	休講		
22日	10:30	フラダンス	菊池 教子	45分
	11:45	プール清掃		
29日	10:30	ラフターエクササイズ	長田 直子	45分
	11:45	うたごえスイムフラ	菊池 教子	45分

# 7月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
2日	(月) 10:45	脂肪燃焼	狩野 順子	→ チベット体操	長田 直子	45分
	(月) 11:45	ビューティー コンディショニング	狩野 順子	→ 骨盤ヨガ	長田 直子	60分
6日	(金) 19:15	初級ヨガ	野中 由美	→ 初級ヨガ	依田 直子	60分
19日	(木) 10:30	初級ヨガ	長田 直子	→ 未定	未定	60分
24日	(火) 13:00	青竹リズム	東 美智子	→ アロマヨガ	野中 由美	30分
	(火) 13:45	ステップアップエアロ	東 美智子	→ ステップアップエアロ	田中 沙季	45分
	(火) 14:45	骨盤調整ストレッチ	東 美智子	→ バランスストレッチ	田中 沙季	60分
25日	(水) 18:40	バレトン	東 美智子	→ ラフターエクササイズ	長田 直子	30分
	(水) 19:25	骨盤調整ストレッチ	東 美智子	→ 骨盤ヨガ	長田 直子	60分
26日	(木) 10:30	初級ヨガ	長田 直子	→ フラダンス	菊池 教子	60分
27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	かんたんエアロ	東 美智子	→ 未定	未定	45分

## レッスン紹介 ラフターエクササイズ

愉快的なテーマで笑いながら呼吸筋の緊張をほぐし

腹式呼吸の力を育みます。

免疫機能を高める『笑いヨガ』の一部です。

平成30年6月15日 フィットスパ倶楽部