

8月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
4日	18:30	バランスコーディネーション	三井 千明	45分
11日	18:30	フラダンス	菊池 教子	45分
18日	18:30	ウェーブストレッチ	服部 浩子	45分
25日	18:30	キックボクシング	細谷 悦代	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
5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
12日	10:30	フラダンス	菊池 教子	45分
	11:45	プール清掃		
19日	10:30	グランド・アイチ	星合 淳子	45分
	11:45	アイチ	星合 淳子	45分
26日	10:30	よさこい	加藤 みき	45分
	11:45	うたごえスイムフラ	菊池 教子	45分

8月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師		代行	講師	時間
7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
14日	(火) 19:45	脂肪燃焼	MAR	→	かんたんエアロ	加藤 あやか	45分
	(火) 20:45	ゆるほぐ	MAR	→	ゆるほぐ	東 美智子	45分
17日	(金) 14:00	脂肪燃焼	MAR		ボディシェイプ	恩蔵 恵美	45分