

# 10月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
6日	18:30	キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
13日	18:30	フラダンス (1F)	菊池 教子	45分
20日	18:30	バランスコーディネーション	三井 千明	45分
27日	18:30	フラダンス (1F)	菊池 教子	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
7日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	ダンベルアクア	松原 忍	45分
14日	10:30	体幹 (腹筋・背筋)	依田 直子	45分
	11:45	水中ストレッチ	依田 直子	45分
21日	10:30	DISCOワールド	ダンシングシスターズ (キンセス&高木&入月)	60分
	11:45	ZUMBA	キンセス&高木	75分
	11:45	水中ウォーキング & 経絡ストレッチ(アイチ)	星合 淳子	45分
28日	10:30	よさこい	加藤 みき	45分
	11:45	プール清掃		

# 10月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
2日	(火) 19:00	血行促進ヨガ	長田 直子	→ アロマヨガ	野中 由美	45分
	(火) 19:50	初級ヨガ	長田 直子	→ 初級ヨガ	野中 由美	60分
3日	(水) 19:15	リカバリーアクア	星合 淳子	→ 機能改善 水中ウォーキング	松原 忍	45分
12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
30日	(火) 19:45	脂肪燃焼	MAR	→ 脂肪燃焼	原田 美予子	45分
	(火) 20:45	ゆるほぐ	MAR	→ タオル体操&ストレッチ	原田 美予子	45分

## 変更事項

### 週替えレッスン



10月13日・27日(土)

フラダンス 2Fスタジオ→1Fスタジオ

○会員の皆様にはご迷惑をお掛け致しますがご了承ください。