

# 11月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
3日	18:30	かんたんエアロ	加藤 綾香	45分
10日	18:30	骨盤シェイプエクササイズ	三井 千明	45分
17日	18:30	キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
24日	18:30	かんたんエアロ	加藤 綾香	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
4日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	シェイプアップアクア	松原 忍	45分
11日	10:30	フラダンス	NORI	45分
	11:45	チャレンジアクア	服部 浩子	45分
18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
25日	10:30	呼吸体操	星合 淳子	45分
	11:45	ミットアクア(基本)	星合 淳子	45分

# 11月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
3日	(土) 12:45	キックボクシングシェイプ	恩蔵 恵美	→ キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
	(土) 13:45	オリジナルエアロ	恩蔵 恵美	→ ステップアップエアロ	加藤 綾香	60分
	(土) 15:00	チャレンジアクア	恩蔵 恵美	→ チャレンジアクア	松原 忍	45分
9日	(金) 18:40	ボール&ストレッチ	キンセス麻知子	→ アロマヨガ (1F→2F スタジオ)	野中 由美	30分
	(金) 20:30	ZUMBA	キンセス麻知子	→ 骨盤ヨガ	長田 直子	60分
22日	(木) 10:45	かんたんエアロ	狩野 順子	→ かんたんエアロ	加藤 綾香	45分
	(木) 11:45	からだバー®	狩野 順子	→ 体幹ヨガ	長田 直子	60分
26日	(月) 13:00	ボール&ストレッチ	原田 美予子	→ 未定		45分
30日	(金) 11:45	中級ヨガ	原田 美予子	→ 未定		60分
	(金) 13:00	ステップアップエアロ	原田 美予子	→ 未定		45分