

# 12月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
1日	18:30	よさこい	加藤 みき	45分
8日	18:30	DISCO WORLD	入月 紀子	45分
15日	18:30	エアロファイト	細谷 悦代	45分
22日	18:15	バランスコーディネーション	三井 千明	60分
29日	18:30	<b>休 講</b>		

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
2日	10:30	呼吸体操	星合 淳子	45分
	11:45	水中ウォーク&呼吸体操	星合 淳子	45分
9日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	ミットアクア	松原 忍	45分
16日	10:30	フラダンス	NORI	45分
	11:45	<b>休 講</b>		
23日	10:30	脂肪燃焼	望月 博子	45分
	11:45	シェイプアップアクア	望月 博子	45分
30日	10:30	<b>休 講</b>		
	11:45	<b>休 講</b>		

# 12月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
6日 (木)	10:30	初級ヨガ	長田 直子	→ 骨盤ピラティス	望月 博子	60分
11日 (火)	12:20	アクア入門	松井 かなえ	→ アクア入門	服部 浩子	30分
15日 (土)	11:35	筋コン	辻井 桂子	→ 筋コン	岡村 悠太郎	15分
(土)	12:05	エアロ入門	辻井 桂子	→ リズムエクササイズ	岡村 悠太郎	30分
18日 (火)	10:45	エアロ入門	服部 浩子	→ エアロ入門	原田 美予子	30分
(火)	11:30	かんたんエアロ	服部 浩子	→ かんたんエアロ	原田 美予子	45分
25日 (火)	13:00	青竹リズム	東 美智子	→ かんたんエアロ	加藤 綾香	30分
(火)	13:45	ステップアップエアロ	東 美智子	→ クリスマスエアロ	田中&加藤 綾	60分
(火)	15:00	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	45分

## フィットスパ倶楽部年末年始営業のご案内

日付	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
トレーニング ルーム	10:00~ 22:00	10:00~ 17:00 (短縮営業)	10:00~ 17:00 (短縮営業)	特別休館日	特別休館日	特別休館日	10:00~ 17:00 (短縮営業)	10:00~ 22:00
レッスン	通常営業	休講	休講				休講	通常営業
プール	通常営業	清掃	清掃				清掃	通常営業

全てのレッスンは12月29日(土)~1月3日(木)の間休講となります

歩行プールは12月29日(土)より1月3日(木)まで清掃のためご利用いただけません

特別休館日として12月31日(月)~1月2日(水)フィットスパ倶楽部は休館となります。  
(百笑の湯は通常通り営業いたします)

通常営業は2019年1月4日(金)よりとさせていただきます。