

1月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
5日	18:30	よさこい	加藤 みき	45分
12日	18:30	骨盤エクササイズ	三井 千明	45分
19日	18:30	かんたんエアロ	加藤 綾香	45分
26日	18:30	ウェーブリング	服部 浩子	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
6日	10:30	フラダンス	NORI	45分
	11:45	うたごえスイムフラ	NORI	45分
13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
20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
27日	10:30	呼吸体操	星合 淳子	45分
	11:45	ミットアクア	星合 淳子	45分

1月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
4日 (金)	10:30	骨盤調整ストレッチ	東 美智子	→ ゆるほぐ	細谷 悦代	60分
(金)	11:30	かんたんエアロ	加藤 綾香	→ かんたんエアロ	細谷 悦代	45分
(金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→ ブートキャンプ	恩蔵 恵美	45分
23日 (水)	10:45	天空大河	細谷 悦代	→ フラダンス	NORI	45分
(水)	11:45	ゆるほぐ	細谷 悦代	→ 初級ヨガ	野中 由美	45分
24日 (木)	10:30	初級ヨガ	長田 直子	→ 初級ヨガ	吉成 朱實	60分
25日 (金)	14:00	バランスコーディネーション	高尾 朋之	→ アロマヨガ	野中 由美	45分
(金)	14:55	ストレッチヨガ	高尾 朋之	→ 初級ヨガ	野中 由美	45分

