

# 2月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
2日	18:30	よさこい	加藤 みき	45分
9日	18:30	キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
16日	18:30	バランスコーディネーション	三井 千明	45分
23日	18:30	ラージャヨーガ	長田 直子	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3日	10:30	フラダンス	NORI	45分
	11:45	プール清掃		
10日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	アクアダンベル	松原 忍	45分
17日	10:30	ラダーエクササイズ	松原 忍	45分
	11:45	ミットアクア	松原 忍	45分
24日	10:30	ZUMBA45	高木 洋子	45分
	11:45	チャレンジアクア	高木 洋子	45分

# 2月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
2日	(土) 10:30	初級ヨガ	依田 直子	→	初級ヨガ	野中 由美 60分
	(土) 11:45	水中ストレッチ	依田 直子	→	うたごえスイムフラ	NORI 45分
	(土) 13:45	ほぐしヨガ	依田 直子	→	アロマヨガ	野中 由美 60分
7日	(木) 10:30	初級ヨガ	長田 直子	→	初級ヨガ	原田 美予子 60分
11日	(月) 10:45	脂肪燃焼	狩野 順子	→	脂肪燃焼	加藤 みき 45分
	(月) 11:45	美ボディメイク	狩野 順子	→	美ボディメイク	望月 博子 60分
	(月) 13:00	ポール&ストレッチ	原田 美予子	→	ポール&ストレッチ	望月 博子 45分
14日	(木) 14:30	タイ式ヨガ	入月 紀子	→	初級ヨガ	原田 美予子 45分
	(木) 15:25	ウエーブストレッチ	入月 紀子	→	ウエーブストレッチ	原田 美予子 30分
	(木) 18:45	ディスコワールド	入月 紀子	→	シェイプアップ エアロ	田中 沙季 45分
19日	(火) 18:50	血行促進ヨガ	長田 直子	→	バレトン	東 美智子 45分
	19:40	初級ヨガ	長田 直子	→	骨盤調整ストレッチ	東 美智子 60分