

4月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
6日	18:00	1F よさこい	加藤 みき	45分
	18:30	2F キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
13日	18:30	ウェーブストレッチ	加藤 みき	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	ロコモ体操フラ	NORI	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
7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
14日	10:30	ラダーエクササイズ ※(シューズが必要です)	松原 忍	45分
	11:45	シェイプアクア	松原 忍	45分
21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
28日	10:30	ZUMBA	 宮田 香織	45分
	11:45	プール清掃		

4月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
1日	(月) 10:45	脂肪燃焼	狩野 順子	→	脂肪燃焼	原田 美予子 45分
	(月) 11:45	美ボディメイク	狩野 順子	→	美ボディメイク	原田 美予子 60分
4日	(木) 11:45	アクアウォーク&ダンス	松井 かなえ	→	トライアクア (アクアウォーク & リカバリーアクア)	松原 忍 45分
	(木) 12:45	アクアセラピー	松井 かなえ	→	アクアセラピー	松原 忍 45分
30日	(火) 18:30	フラダンス	NORI	→	ZUMBA	キンセス麻知子 60分
	(火) 19:45	脂肪燃焼	MAR	→	脂肪燃焼	michiko 45分
	(火) 20:45	ゆるほぐ	MAR	→	ゆるほぐ	michiko 45分

