

5月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
4日	18:30	休講		
11日	18:30	キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
18日	18:30	骨盤エクササイズ (*シューズが必要です)	三井 千明	45分
25日	18:30	ウェーブストレッチ	加藤 みき	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
5日	10:30	呼吸体操	星合 淳子	45分
	11:45	やさしいミットアクア	星合 淳子	45分
12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
19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
26日	10:30	ロコモ体操フラ (*タオルが必要です)	NORI	45分
	11:45	プール清掃		45分

5月 代行レッスン

	曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
1日	(水)	14:15	ZUMBA	恩蔵 恵美	→ ZUMBA	宮田 香織	45分
2日	(木)	13:00	脂肪燃焼プラス	河田 和美	→ 脂肪燃焼ボディシェイプ	望月 博子	60分
3日	(金)	11:45	かんたんエアロ	加藤 綾香	→ かんたんエアロ	キンセス麻知子	45分
	(金)	11:45	チャレンジアクア	恩蔵 恵美	→ チャレンジアクア	恩蔵 恵美	45分
	(金)	13:00	タオル&ストレッチ	恩蔵 恵美	→ タオル&ストレッチ	恩蔵 恵美	30分
	(金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→ 脂肪燃焼	キンセス麻知子	45分
4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	恩蔵 恵美	45分
	(土)	13:45	オリジナルエアロ	恩蔵 恵美	→ ボディメイク	松原 忍	45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
6日	(月)	18:45	かんたんエアロ	恩蔵 恵美	→ かんたんエアロ	恩蔵 恵美	30分
	(月)	19:45	チャレンジアクア	恩蔵 恵美	→ チャレンジアクア	恩蔵 恵美	30分
	(月)	20:45	マッスルファイト	恩蔵 恵美	→ マッスルファイト	恩蔵 恵美	45分
8日	(水)	14:15	ZUMBA	恩蔵 恵美	→ ZUMBA	恩蔵 恵美	45分
10日	(金)	11:45	チャレンジアクア	恩蔵 恵美	→ チャレンジアクア	恩蔵 恵美	45分
	(金)	13:00	タオル&ストレッチ	恩蔵 恵美	→ タオル&ストレッチ	恩蔵 恵美	30分
18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	→ オリジナルエアロ	細谷 悦代	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
19日	(日)	11:45	ムエタイ	高橋 慎一郎	→ ロコモフラ	NORI	60分
20日	(月)	18:35	自体重トレーニング	石原 俊之	→ 自体重トレーニング	三井 千明	45分
23日	(木)	11:45	筋コン	石原 俊之	→ 休講	休講	
25日	(土)	10:30	初級ヨガ	依田 直子	→ 初級ヨガ	長田 直子	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	→ 陰陽ヨガ	長田 直子	60分
27日	(月)	19:30	沖道ヨガ	依田 直子	→ YOGA	入月 紀子	60分
31日	(金)	11:45	中級ヨガ	原田 美予子	→ バランスコーディネーション	三井 千明	60分
	(金)	13:00	ステップアップエアロ	原田 美予子	→ 骨盤エクササイズ	三井 千明	45分