

6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	キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
8日	18:30	ZUMBA	宮田 香織	45分
15日	18:30	バランスコーディネーション	三井 千明	45分
22日	18:30	筋コン	細谷 悦代	45分
29日	18:30	ZUMBA	宮田 香織	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
2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
9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
16日	10:30	ZUMBA	高木 洋子	45分
	11:45	うたごえスイムフラ	NORI	45分
23日	10:30	ゆるほぐ	松原 忍	45分
	11:45	筋コンアクア	松原 忍	45分
30日	10:30	ストレッチリリーステクニック	長田 直子	45分
	11:45	プール清掃		45分

6月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
7日 (金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→	脂肪燃焼	加藤 綾香 45分
11日 (火)	19:45	脂肪燃焼	MAR	→	筋トレ	依田 直子 45分
(火)	20:45	ゆるほぐ	MAR	→	タオルストレッチ	依田 直子 45分

プール清掃のお知らせ

6月のプール清掃は

6月29日(土)16:00～窓側

6月30日(日)13:00～ホットスパ側

以上の予定で行います、ご了承ください。

片面プールのみご利用いただけます。

