

8月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻		講師名	時間
3日	18:30	ZUMBA	宮田 香織	45分
10日	18:30	ZUMBA	宮田 香織	45分
17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
24日	18:30	マインドフルネスヨガ	長田 直子	45分
31日	18:30	アロマヨガ	野中 由美	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
4日	10:30	呼吸体操	星合 淳子	45分
	11:45	アクアストレッチ	星合 淳子	45分
11日	10:30	ロコモ体操フラ	NORI	45分
	11:45	プール清掃		45分
18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
25日	10:30	ストレスリリーステクニック	長田 直子	45分
	11:45	プール清掃		

8月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
6日	(火) 19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	脂肪燃焼	加藤 綾香 45分
	(火) 20:45	ゆるほぐ	MAR	→	ゆるほぐ	加藤 綾香 45分
9日	(金) 14:00	脂肪燃焼	MAR	→	ボディシェイプ	恩蔵 恵美 45分
13日	(火) 19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	骨盤エクササイズ	三井 千明 45分
	(火) 20:45	ゆるほぐ	MAR	→	バランスコーディネーション	三井 千明 45分
15日	(木) 13:00	脂肪燃焼	河田和美	→	初級ヨガ	高尾 朋之 60分
16日	(金) 14:00	脂肪燃焼	MAR	→	杖ヨガ(20名)	野中 由美 45分
	(金) 10:30	骨盤調整ストレッチ	michiko	→	初級ヨガ	野中 由美 60分
20日	(火) 13:00	青竹リズム	michiko	→	かんたんエアロ	加藤 綾香 30分
	(火) 13:45	ステップアップエアロ	michiko	→	ステップアップエアロ	加藤 綾香 45分
	(火) 14:45	骨盤調整ストレッチ	michiko	→	ストレッチポール&ほぐし	加藤 綾香 60分
	(火) 18:30	フラダンス	NORI	→	休講	
	(火) 19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	休講	
	(火) 20:45	ゆるほぐ	MAR	→	中級ヨガ	野中 由美 45分
21日	(水) 18:30	バレトン	michiko	→	フラダンス	NORI 45分
	(水) 19:25	骨盤調整ストレッチ	michiko	→	休講	
23日	(金) 14:00	脂肪燃焼	MAR	→	ロコモ健康体操	NORI 45分
	(金) 14:55	大極舞	高木 洋子	→	大極舞	宮田 香織 45分

プール清掃のお知らせ

8月10日・24日(土)16:00~窓側

8月11日・25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。

8月9月レッスン代行追加のお知らせ

8/20	(火)	19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	休講		45分
	(火)	20:45	ゆるほぐ	MAR	→	中級ヨガ	野中由美	45分
8/23	(金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→	ロコモ体操	NORI	45分
8/27	(火)	19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	未定		45分
	(火)	20:45	ゆるほぐ	MAR	→	未定		45分
8/30	(金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→	脂肪燃焼	望月博子	45分
9/3	(火)	19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	未定		45分
9/3	(火)	20:45	ゆるほぐ	MAR	→	未定		45分
9/6	(金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→	バランスコーディネーション	三井千明	45分
9/10	(火)	19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	未定		45分
9/10	(火)	20:45	ゆるほぐ	MAR	→	未定		45分
9/13	(金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→	未定		45分
9/17	(火)	19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	ステップアップエアロ	原田美予子	45分
9/17	(火)	20:45	ゆるほぐ	MAR	→	タオ体操&ストレッチ	原田美予子	45分
9/20	(金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→	未定		45分
9/24	(火)	19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	脂肪燃焼	加藤綾香	45分
	(火)	20:45	ゆるほぐ	MAR	→	ゆるほぐ	加藤綾香	45分
9/27	(金)	14:00	脂肪燃焼	MAR	→	未定		45分

決定次第、随時お知らせします。

*** 急な変更となり、大変申し訳ございませんがご了承ください。**