

# 9月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
7日	18:30	ZUMBA	宮田 香織	45分
14日	18:30	アロマ ヨガ	野中 由美	45分
21日	18:30	骨盤エクササイズ ※シューズ必要です	三井 千明	45分
28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
1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
8日	10:30	ストレスリリース・テクニク	長田 直子	45分
	11:45	ダンベル AQ	松原 忍	45分
15日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	チャレンジ AQ	松原 忍	45分
22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
29日	10:30	ロコモ健康体操	NORI	45分
	11:45	プール清掃		

# 9月 代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
16日 (月)	14:00	ピラティス	望月 博子	→ バランス コーディネーション	三井 千明	60分
21日 (土)	18:30	入門フラ	NORI	→ 未定		
23日 (月)	13:00	ポール&ストレッチ	原田 美予子	→ ストレッチ&ポール	松原 忍	45分
	14:00	ウォーキングシェイプ	原田 美予子	→ ラダーウォーキング ※シューズ必要	松原 忍	45分
26日 (木)	10:30	初級ヨガ	長田 直子	→ 初級ヨガ	原田 美予子	60分

## プール清掃のお知らせ

9月28日(土)16:00～窓側

9月29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。

2019年8月16日 フィットスパ倶楽部

## 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。**