

# 8月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
1日	18:40	アディダスヨガ(アクティブ)	小林 正実	45分
	19:40	アディダスヨガ(リラクゼーション)	小林 正実	45分
8日	18:40	キックボクシングシェイプ°	細谷 悦代	45分
	19:40	ゆるほぐ	細谷 悦代	45分
15日	18:40	FAT BURN EXTREAM	鈴木 あゆみ	45分
	19:40	アディダスヨガ	小林 正実	45分
22日	18:40	かんたんエアロ	細谷 悦代	45分
	19:40	脂肪燃焼	加藤 綾香	45分
29日	18:40	呼吸筋ストレッチ	長田 直子	45分
	19:40	脂肪燃焼	加藤 綾香	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
2日	10:30	呼吸体操アイチ	星合 淳子	45分
	11:45	水中歩行&筋トレ	星合 淳子	45分
9日	10:30	体調改善運動	星合 淳子	45分
	11:45	リカバリーアクア	星合 淳子	45分
16日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	アクアダンベル	松原 忍	45分
23日	10:30	ZUMBA	宮田 香織	45分
	11:45	チャレンジアクア	松井 かなえ	45分
30日	10:30	トータルエクササイズ	松原 忍	45分
	11:45	チャレンジアクア	松原 忍	45分

# 8月代行レッスン

	曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
19日	水	19:15	リカバリー アクア	星合 淳子	→ リフレッシュ アクア	NORI	45

## プール清掃のお知らせ

8月 8日(土) 16:00~窓側

8月 9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。

2020年 7月15日フィットスパ倶楽部