

3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	アディダスヨガ	小林 正実	45分
14日	18:30	アディダスヨガ	小林 正実	45分
21日	18:30	骨盤エクササイズ (シューズ必要)	三井 千明	45分
28日	18:30	FAT BURN EXTREAM	鈴木 あゆみ	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
1日	10:30	健康体操	NORI	45分
	11:45	ダンベルアクア	松原 忍	45分
8日	10:30	ZUMBA	宮田 香織	45分
	11:45	プール清掃		
15日	10:30	呼吸体操・アイチ	星合 淳子	45分
	11:45	アクアステップ&ストレッチ	星合 淳子	45分
22日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	かんたんアクア	松原 忍	45分
29日	10:30	セルフボディメンテナンス	星合 淳子	45分
	11:45	ミットアクア	星合 淳子	45分

3月代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間		
20日	金	11:45	アクアコンディショニング	恩蔵 恵美	→	未定		
		13:00	タオル&ストレッチ	恩蔵 恵美	→			
		14:00	Funfunダンス	MAR	→			
25日	水	19:15	リカバリーアクア	星合 淳子	→	健康アクア	NORI	45分
31日	火	19:45	ステップアップエアロ	MAR	→	ステップアップエアロ	望月博子	45分
		20:45	ゆるほぐ	MAR	→	ピラティス	望月博子	45分

プール清掃のお知らせ

3月7日(土)16:00~窓側

3月8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 2月 15日 フィットスパ倶楽部