

# 4月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
4日	18:30	アディダスヨガ	小林 正実	45分
11日	18:30	ZUMBA	宮石 紘実	45分
18日	18:30	アディダスヨガ	小林 正実	45分
25日	18:30	筋トレヨガ	太田 美和	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
5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
12日	10:30	ZUMBA	宮田 香織	45分
	11:45	アクアヒット	松原 忍	45分
19日	10:30	呼吸体操(アイチ)	星合 淳子	45分
	11:45	ステップ&ストレッチアクア	星合 淳子	45分
26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

# 4月代行レッスン

	曜日	開始	内容	講師		代行	講師	時間
6日	月	14:00	ピラティスストレッチ	望月 博子	→	カラダ調整 ストレッチ	狩野 順子	45分
13日	月	15:00	ミットアクア	キンセス麻知子	→	未定		
20日	月	15:00	ミットアクア	キンセス麻知子	→	未定		

## ダンベルアクア



## ZUMBA



### プール清掃のお知らせ

4月 4日（土） 16：00～窓側

4月 5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 3月 15日フィットスパ倶楽部