

# 11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	18:40	かんたんエアロ	細谷 悦代	45分
	19:40	ゆるほぐ	細谷 悦代	45分
14日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:40	ウェーブストレッチ ～筋膜リリース&ストレッチ～	入月 紀子	45分
21日	18:40	yoga	太田 美和	45分
	19:40	Work out	太田 美和	45分
28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(リラックス)	小林 正実	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
1日	10:30	ラダーエクササイズ <small>(シューズ必要)</small>	松原 忍	45分
	11:45	簡単アクア	松原 忍	45分
8日	10:30	ZUMBA	加藤 みき	45分
	11:45	アクアウォーク	佐藤 奈美	45分
15日	10:30	体調改善運動	星合 淳子	45分
	11:45	チャレンジアクア	星合 淳子	45分
22日	10:30	ZUMBA	キンセス麻知子	45分
	11:45	ミットアクア	キンセス麻知子	45分
29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

# 11月代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
23日	月	10:45	脂肪燃焼	狩野 順子 → 脂肪燃焼	望月 博子	45分
		11:45	美☆ボディメイク	狩野 順子 → ボディシェイプ	望月 博子	45分
		13:00	ボール&ストレッチ	原田 美予子 → 未定		
		14:00	ウォーキングシェイプ	原田 美予子 → ウォーキングシェイプ	加藤 みき	45分

## 床工事のお知らせ

2Fスタジオの床補修工事を実施いたします。

期間：2020年11月2日（月） より 2020年11月8日（日） まで

場所：フィットスパ倶楽部 2Fスタジオ

- 期間中、2Fスタジオはご利用いただけません
- 一部のレッスンにつきましては1Fスタジオにて実施いたします。
- 詳しくは フィットスパ倶楽部レッスンプログラム 11月2日～11月8日版  
をごらんください。

どうぞよろしくお願いいたします。

2020年 10月15日フィットスパ倶楽部