

5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	Body ex.(上半身)	鈴木 あゆみ	45分
	19:40	Body ex.(下半身)	鈴木 あゆみ	45分
8日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:40	ウェーブリング (筋膜リリース・ストレッチ)	入月 紀子	45分
15日	18:40	ZUMBA	キンセス麻知子	45分
	19:40	ヨガ	キンセス麻知子	45分
22日	18:40	DISCOWORLD(80's)	入月 紀子	45分
	19:40	ウェーブリング (筋膜リリース・ストレッチ)	入月 紀子	45分
29日	18:40	初級ヨガ	野中 由美	45分
	19:40	中級ヨガ	野中 由美	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
2日	10:30	のびのびポール	佐藤 奈美	45分
	11:45	水中ストレッチ	佐藤 奈美	45分
9日	10:30	体調改善運動	星合 淳子	45分
	11:45	コンディショニングアクア	星合 淳子	45分
16日	10:30	トータルボディメイク	松原 忍	45分
	11:45	アクアミット	松原 忍	45分
23日	10:30	アイチ(呼吸体操)	星合 淳子	45分
	11:45	水中ウォーキング&筋トレ	星合 淳子	45分
30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