

9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	17:40	キックシェイプ	細谷 悦代	45分
	18:40	ゆるほぐ	細谷 悦代	45分
11日	17:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	18:40	ウェーブストレッチ (ストレッチ&筋膜リリース)	入月 紀子	45分
18日	17:40	Body ex (上半身)	鈴木 あゆみ	45分
	18:40	Body ex (下半身)	鈴木 あゆみ	45分
25日	17:40	体幹トレーニング	佐藤 奈美	45分
	18:40	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
5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	筋コンアクア	松原 忍	45分
12日	10:30	体調改善運動	星合 淳子	45分
	11:45	股関節の安定性を保つ 水中運動	星合 淳子	45分
19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
26日	10:30	リフレッシュエクササイズ	NORI	45分
	11:45	休講		45分

※ 5日（日） 10：30～ ラダーエクササイズ（シューズ必要）

**** 音楽に合わせてながら、脳を活性化し楽しく動きましょう ****

11：45～ 筋コンアクア

**** 色々なツールを使いながら筋肉を動かします ****

【 9月の週替えレッスンについて 】

土曜日の週替えレッスンに関しまして、
9月いっぱい、時短営業時と同様、繰り上げた時間での
開催とさせていただきます。
ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

- 代行レッスンは、受付横テレビ下の場所に掲示
してございますので、ご確認ください。