

## 土曜日

# 11月 週替レッスン

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
6日	18:40	FBX①	鈴木 あゆみ	45分
	19:45	FBX②	鈴木 あゆみ	45分
13日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:45	ウェーブストレッチ& 筋膜リリース	入月 紀子	45分
20日	18:40	ZUMBA	キンセス麻知子	45分
	19:45	ヨガ	キンセス麻知子	45分
27日	18:40	初級ヨガ	野中 由美	45分
	19:45	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
7日	10:30	体調改善運動	星合 淳子	45分
	11:45	姿勢改善 背中スッキリ 水中運動	星合 淳子	45分
14日	10:30	リフレッシュエクササイズ	NORI	45分
	11:45	筋コンアクア	松原 忍	45分
21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
28日	10:30	ラダーエクササイズ ※シューズ必要	松原 忍	45分
	11:45	アクアミット	松原 忍	45分