

12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	18:40	FAT BURN EXTREAM	鈴木 あゆみ	45分
	19:45	Merry X'masマッスルファイト	恩蔵 恵美	45分
11日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:45	ウェーブストレッチ&リリース	入月 紀子	45分
18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
25日	18:40	X'mas ZUMBA	加藤 みき	45分
	19:45	のびのびポール	加藤 みき	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
5日	10:30	ピラティスボール	松原 忍	45分
	11:45	アクアダンベル	松原 忍	45分
12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
19日	10:30	身体スッキリエクササイズ	松原 忍	45分
	11:45	筋コンアクア	松原 忍	45分
26日	10:30	ゆるほぐ	佐藤 奈美	45分
	11:45	アクアウォーク	佐藤 奈美	45分