

1月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
8日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:45	ウェーブリングリリース& ストレッチ	入月 紀子	45分
15日	18:40	FAT BURN EXTREAM	鈴木 あゆみ	45分
	19:45	初中級エアロ	加藤 綾香	45分
22日	18:40	yoga	太田 美和	45分
	19:45	ストレッチyoga	太田 美和	45分
29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
9日	10:30	のびのびポール	滝田 奈美	45分
	11:45	チャレンジアクア	松井 かなえ	45分
16日	10:30	ピラティスボール	松原 忍	45分
	11:45	ダンベルアクア	松原 忍	45分
23日	10:30	呼吸体操	星合 淳子	45分
	11:45	トレーニングアクア	星合 淳子	45分
30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