

2月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
5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
12日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:45	ウエーブストレッチ 筋膜リリース&ストレッチ	入月 紀子	45分
19日	18:40	シェイプボクシング	細谷 悦代	45分
	19:45	ゆるほぐ	細谷 悦代	45分
26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
6日	10:30	ボディシェイプエアロ	望月 博子	45分
	11:45	ミットアクア	望月 博子	45分
13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
20日	10:30	のびのびポール	滝田 奈美	45分
	11:45	アクアウォーキング	滝田 奈美	45分
27日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	チャレンジアクア	松原 忍	45分