

# 4月 週替レッスン

## 土曜日

3月26日更新

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
2日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:45	ウェーブストレッチ	入月 紀子	45分
9日	18:40	キックボクシングシェイプ	細谷 悦代	45分
	19:45	ゆるほぐ	細谷 悦代	45分
16日	18:40	ボディメイク	加藤 みき	45分
	19:45	のびのびポール	加藤 みき	45分
23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
30日	18:40	ストレッチyoga	太田 美和	45分
	19:45	yoga	太田 美和	45分

変更

変更

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3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
10日	10:30	ラダーエクササイズ	松原 忍	45分
	11:45	筋コンアクア	松原 忍	45分
17日	10:30	リセット コンディショニング	星合 淳子	45分
	11:45	アクアウォーク	星合 淳子	45分
24日	10:30	※【体験会】FITNESS CAMP	滝田 奈美	45分
	11:45	水中ストレッチ	滝田 奈美	45分

※ FITNESS CAMP … 詳細は後日(^^) /