

5月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
7日	18:40	ストレッチyoga	太田 美和	45分
	19:45	yoga	太田 美和	45分
14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
21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
28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

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
1日	10:30	ブレスコンディショニング	星合 淳子	45分
	11:45	アクアコンディショニング	星合 淳子	45分
8日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	アクアミット	松原 忍	45分
15日	10:30	ブレス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
22日	10:30	FITNESS CAMP	滝田 奈美	45分
	11:45	チャレンジアクア	松井 かなえ	45分
29日	10:30	身体スッキリ	松原 忍	45分
	11:45	水中ウォーキング	松原 忍	45分