

# 6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	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:45	ウェーブストレッチ	入月 紀子	45分
11日	18:40	Body EX.(上半身)	鈴木 あゆみ	45分
	19:45	Body EX.(下半身)	鈴木 あゆみ	45分
18日	18:40	yogaストレッチ	太田 美和	45分
	19:45	yoga	太田 美和	45分
25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
5日	10:30	リセットコンディショニング	星合 淳子	45分
	11:45	コンディショニングアクア	星合 淳子	45分
12日	10:30	中級ヨガ	長田 直子	45分
	11:45	ダンベルアクア	松原 忍	45分
19日	10:30	ブレスコンディショニング	星合 淳子	45分
	11:45	アクアセラピー (膝関節の安定性)	星合 淳子	45分
26日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	AQUAMITT	松原 忍	45分