

7月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
2日	18:40	初中級エアロ	加藤 みき	45分
	19:45	のびのびポール	加藤 みき	45分
9日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:45	ウエーブストレッチ	入月 紀子	45分
16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
23日	18:40	FAT BURN EXTREAM①	鈴木 あゆみ	45分
	19:45	FAT BURN EXTREAM②	鈴木 あゆみ	45分
30日	18:40	yogaストレッチ	太田 美和	45分
	19:45	yoga	太田 美和	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3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
10日	10:30	身体スッキリ	松原 忍	45分
	11:45	ダンベルアクア	松原 忍	45分
17日	10:30	コアトレ	星合 淳子	45分
	11:45	水中ウォーキング	星合 淳子	45分
24日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	筋コンアクア	松原 忍	45分
31日	10:30	ボディシェイプ	望月 博子	45分
	11:45	ミットアクア	望月 博子	45分