

# 8月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
6日	18:40	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
13日	18:40	FAT BURN EXTREAM	鈴木 あゆみ	45分
	19:45	激暑マッスル	恩蔵 恵美	45分
20日	18:40	ヨガストレッチ	太田 美和	45分
	19:45	yoga	太田 美和	45分
27日	18:40	ZUMBA	宮田 香織	45分
	19:45	ピラティスストレッチ	宮田 香織	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
7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
14日	10:30	コアトレ	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
21日	10:30	休講		45分
	11:45	休講		45分
28日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	ダンベルアクア	松原 忍	45分