

# 9月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3日	18:40	初中級エアロ	細谷 悦代	45分
	19:45	ゆるほぐ	細谷 悦代	45分
10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
17日	18:40	yogaストレッチ	太田 美和	45分
	19:45	yoga	太田 美和	45分
24日	18:40	美尻エクササイズ	鈴木 あゆみ	45分
	19:45	おやすみストレッチ	鈴木 あゆみ	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
4日	10:30	呼吸体操(アイチ)	星合 淳子	45分
	11:45	トレーニングアクア	星合 淳子	45分
11日	10:30	ラダーエクササイズ (シューズ必要)	松原 忍	45分
	11:45	チャレンジアクア	松原 忍	45分
18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
25日	10:30	休講		45分
	11:45	休講		45分