

10月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
1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
8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
15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
22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
29日	18:40	ウォーキングシェイプ	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
2日	10:30	休講		45分
	11:45	休講		45分
9日	10:30	アイチ【呼吸体操】	星合 淳子	45分
	11:45	トレーニングアクア	星合 淳子	45分
16日	10:30	モーニングストレッチ	松原 忍	45分
	11:45	アクアダンベル	松原 忍	45分
23日	10:30	リセットコンディショニング	星合 淳子	45分
	11:45	チャレンジアクア	星合 淳子	45分
30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