

11月 週替レッスン

土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
5日	18:40	初中級エアロ	加藤みき	45分
	19:45	ウェーブストレッチ	加藤みき	45分
12日	18:40	サーキットエアロ	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
19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
26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

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
6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	筋コンアクア	松原 忍	45分
13日	10:30	のびのびポール	滝田 奈美	45分
	11:45	水中ストレッチ	滝田 奈美	45分
20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
27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

サーキットエアロ… 有酸素運動のエアロビクスと筋トレを交互に繰り返します。
総合的な体力upを目指したい方におすすめ。レッスン後の
充実感を味わってください(^_^)