

# 12月 週替レッスン



## 土曜日朝

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3日	10:30	初級ヨガ	野中 由美	45分
10日	10:30	からだリセット	細谷 悦代	45分
17日	10:30	初級ヨガ	滝田 奈美	45分
24日	10:30	初級ヨガ	野中 由美	45分
31日	10:30	休講		

## 土曜日夜

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	からだリセット	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	初級ヨガ	野中 由美	45分
	19:45	中級ヨガ	野中 由美	45分
24日	18:40	鬼コンビが送る 激★汗 祭り	恩蔵 恵美 鈴木 あゆみ	90分
31日	18:40	休講		45分
	19:45	休講	鬼コンビ 	45分

※裏面もございます。ご確認ください。

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
4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
11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
18日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	チャレンジアクア	松原 忍	45分
25日	10:30	X'mas ZUMBA	加藤 みき	45分
	11:45	ウェーブストレッチ (※ 2階スタジオ)	加藤 みき	45分