

※12月プログラム変更のお知らせ

通常

変更後

スタジオ	1日(金)	13:00~13:45	骨盤美整	黒澤	→	休講		
	11日(月)	9:45~10:45	メディカルヨーガ	高橋	→			
		11:00~12:15	マタニティヨーガ		→			
		13:00~13:30	コグニサイズ	紺野	→			
		14:00~15:00	フラ	Ryoko	→			
		15:15~16:00	バレトン	柴田	→			
		18:00~18:20	ストレッチポール	鈴木	→			
		19:00~19:45	ピラティス	柴田	→			
	15日(金)	18:30~19:15	サーキットトレーニング	丹野	→			
	16日(土)	17:00~17:20	ストレッチポール	丹野	→			
28日(木)	19:00~19:45	バレトン	柴田	→	18:30~19:15	バレトン	柴田	
プール	11日(月)	11:00~11:30	アクアズンバ	石亀	→	休講		
		14:00~14:45	アクアビクス	青柳	→			
	12日(火)	10:45~11:30	アクアビクス	青柳	→			
		15:00~16:00	クロール・背泳ぎ	横田	→			
	13日(水)	10:00~11:00	初めてのスイミング(初級)	高橋	→			
		11:15~12:15	初めてのスイミング(中級)	高橋	→			
		13:45~14:15	アクアウオーク	井上	→			
		19:00~20:00	クロールをきれいに泳ごう!	紺野	→			
	14日(木)	9:45~10:15	アクアズンバ	石亀	→			
		15:00~16:00	平泳ぎ・バタフライ	紺野	→			

※29日(金)~30日(土)は年末休館日となりすべてのプログラムが休講となります。