

※1月プログラム変更のお知らせ

通常

変更後

スタジオ	4日(木)	10:00~10:20	おはようストレッチ	物江	→	10:10~10:30	おはようストレッチ	物江
	8日(月)祝日	11:00~12:15	マタニティヨーガ		→	休講		
	22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	ヨガニサイズ	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	→			
プール	4日(木)	9:45~10:15	アクアズンバ	石亀	→	休講		
		10:30~11:15	水が怖い、呼吸が苦しい方の水泳	紺野	→			
		15:00~16:00	平泳ぎ・バタフライ	紺野	→			
	8日(月)祝日	11:00~11:30	アクアズンバ	石亀	→			
		14:00~14:45	アクアビクス	青柳	→			
	22日(月)	11:00~11:30	アクアズンバ	石亀	→			
		14:00~14:45	アクアビクス	青柳	→			

※1日(月)~3日(水)は年始休館日となりすべてのプログラムが休講となります。

平成29年12月22日現在