

※4月プログラム変更のお知らせ

通常

変更後

スタジオ	14日(土)	13:30~14:15	健康体操	柴田	→	休講					
		14:30~15:15	バレトン	柴田	→						
		16:00~16:45	サーキットトレーニング	丹野	→						
		17:00~17:20	ストレッチポール	鈴木	→						
	28日(土)	13:30~14:15	健康体操	柴田	→						
		14:30~15:15	バレトン	柴田	→						
	30日(月)祝日	11:00~12:15	マタニティヨーガ		→						
		13:00~13:30	ヨガニサイズ	紺野	→						
		18:00~18:20	ストレッチポール	横田	→				17:30~17:50	ストレッチポール	横田
		19:00~19:45	ピラティス	柴田	→				18:30~19:15	ピラティス	柴田
プール	5日(木)	9:45~10:15	アクアズンバ	石亀	→	休講					
	10日(火)	10:45~11:30	アクアビクス	青柳	→						
	18日(水)	13:30~14:00	アクアウォーク	紺野	→	13:30~14:00	アクアウォーク	物江			
	30日(月)祝日	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	→						