

※5月プログラム変更のお知らせ

通常

変更後

スタジオ	1日(火)	14:50~15:10	みんなでストレッチ	物江	→	14:50~15:10	みんなでストレッチ	鈴木	
		15:30~16:00	ワンダーコア	物江	→	15:30~16:00	ワンダーコア	鈴木	
	2日(水)	14:45~15:15	健康体操(30分)	鈴木	→	14:45~15:15	健康体操(30分)	物江	
	3日(木)	9:45~10:05	おはようストレッチ	丹野	→	休講			
		14:50~15:10	みんなでストレッチ	鈴木	→				
		15:30~16:00	ワンダーコア	鈴木	→				
		19:00~19:45	サーキットトレーニング	物江					
	4日(金)	13:00~13:45	骨盤美整	黒澤	→				
		19:00~19:45	バレトン	柴田	→				
	14日(月)	9:45~10:45	メディカルヨーガ	高橋	→	休講			
		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	横田	→				
		19:00~19:45	ピラティス	柴田	→				
16日(水)	9:45~10:30	骨盤美整	黒澤	→					
プール	3日(木)	9:45~10:15	アクアズンバ	石亀	→	休講			
	4日(金)	10:00~10:45	アクアピクス	青柳	→				
		13:30~14:00	アクアウオーク	横田	→	13:30~14:00	アクアウオーク	紺野	
		19:30~20:15	アクアエクササイズ	横田	→	休講			
	14日(月)	11:00~11:30	アクアズンバ	石亀	→				
		14:00~14:45	アクアピクス	青柳	→				
	17日(木)	10:30~11:15	水が怖い、呼吸が苦しい方の水泳	紺野	→	10:30~11:15	水が怖い、呼吸が苦しい方の水泳	阿久津	
15:00~16:00		平泳ぎ・バタフライ	紺野	→	15:00~16:00	平泳ぎ・バタフライ	横田		