

※10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)	10:30~11:15	ポルドブラ	三瓶	→	休講		
	5日(金)	9:45~10:30	ほぐストレッチヨガ	MEGUMI	→			
	8日(月)祝日	11:00~12:15	マタニティヨーガ		→			
		13:00~13:30	コグニサイズ	紺野	→			
		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	→	18:30~19:15	ピラティス	柴田
	10日(水)	13:30~14:30	ヨガ	SHINOBU	→	13:30~14:30	ヨガ	SACHIE
		19:00~20:00	ヨガ	SHINOBU	→	休講		
	16日(火)	13:45~14:30	ポルドブラ	黒澤	→			
	29日(月)	13:00~13:30	コグニサイズ	紺野	→			
プール	3日(水)	19:00~20:00	4泳法(クロール・背泳ぎ)	紺野	→	19:00~20:00	4泳法(クロール・背泳ぎ)	横田
	8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	→			
	31日(水)	13:00~13:30	アクアウオーク	紺野	→	13:00~13:30	アクアウオーク	物江
		19:00~20:00	4泳法(クロール・背泳ぎ)	紺野	→	19:00~20:00	4泳法(クロール・背泳ぎ)	横田

2018年9月25日 現在