

9月のご案内

●スタジオプログラム休講●

日程	時間	プログラム名	担当
17日(土)	15:20~16:20	ヨガ ※骨盤体操も休講となります	石堂
27日(火)	13:45~15:00	フラダンス教室	古市

●スタジオプログラム変更・代行●

日程	時間	プログラム名	担当	代行担当
17日(土)	14:00~14:30	骨盤体操⇒ポールストレッチ ※時間変更	石堂	久保田
18日(日)	13:00~13:50	かんたんHIP HOP	玉手	マユ

●プールプログラム●

●木曜日「初めての4泳法」プログラム内容●

プログラム名	レッスン内容
初めての4泳法	1日⇒クロール 8日⇒背泳ぎ 15日⇒平泳ぎ 29日⇒バタフライ

●月曜日・木曜日プログラム内容●

プログラム名	レッスン内容	担当
月:クロール&バタフライ	9月⇒クロールを行います。	猿田
木:背泳ぎ&平泳ぎ	9月⇒平泳ぎを行います。	猿田