

# 12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 |
|--------|-------------|-------------------------|----|
| 16日(金) | 14:00~15:00 | コア・コンディショニング            | 八巻 |
| 24日(土) | 12:40~13:20 | はじめてエアロ                 | マユ |
| 16日(土) | 14:15~15:15 | フラダンス教室                 | 古市 |
| 30日(土) | 15:20~16:20 | セレブボディEX ※ZUMBAイベント開催の為 | 石井 |

## ●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 |
|--------|-------------|---------------------------|-------|------|
| 4日(日)  | 14:00~15:00 | 初級エアロ                     | 八巻    | マユ   |
| 25日(日) | 15:15~16:05 | Pump Up!⇒優しい筋トレ           | STAFF | 八巻   |
| 26日(月) | 14:00~15:00 | 歩く脂肪燃焼⇒ゆるめのサーキットエアロ       | マユ    | 八巻   |
| 26日(月) | 15:20~15:50 | ストレッチ&エクササイズ⇒コア・コンディショニング | 猿田    | 八巻   |

## ●日曜日AMスタジオプログラム●

| 日程      | 時間          | プログラム名     | 担当 | 代行担当  |
|---------|-------------|------------|----|-------|
| 4日・18日  | 10:15~11:00 | バレトン       |    | 大戸    |
|         | 11:10~11:40 | イージーライン    |    | STAFF |
| 11日・25日 | 14:00~15:00 | 柔軟性向上ストレッチ |    | STAFF |
|         | 15:20~15:50 | イージーライン    |    | STAFF |

## ●プールプログラム●

### ●金曜日「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 | 2日⇒クロール 9日⇒背泳ぎ 16日⇒平泳ぎ 29日(木)⇒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 | 12月⇒バタフライを行います。 | 猿田 |
| 木:背泳ぎ&平泳ぎ    | 12月⇒背泳ぎを行います。   | 猿田 |

### ●プールプログラム日程変更●

| 日程            | 時間          | プログラム名    | 担当 |
|---------------|-------------|-----------|----|
| 23日(金)⇒29日(木) | 15:05~15:45 | 初めての4泳法   | 猿田 |
| 24日(土)⇒29日(木) | 12:00~12:50 | スキルアップ4泳法 | 猿田 |

### ●プールプログラム時間変更●

| 日程     | 時間                      | プログラム名                        | 担当    |
|--------|-------------------------|-------------------------------|-------|
| 25日(日) | 14:15~14:45⇒13:30~14:00 | 今日からプールデビュー<br>※AN会員様ご利用可能です。 | STAFF |