

11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
25日(金)	14:00~15:00	コア・コンディショニング	八巻
29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
3日(木)	14:00~14:45	ZUMBA	高橋	マユ
4日(金)	19:00~20:00	ヨガ⇒バランスコーディネーション	小松	黒澤
4日(金)	20:15~21:00	ベーシックステップ⇒初中級エアロ	小松	黒澤
20日(日)	13:00~13:50	かんたんHIPHOP	玉手	マユ
27日(日)	14:00~15:00	初級エアロ	八巻	マユ

●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	4日⇒クロール 11日⇒背泳ぎ 18日⇒平泳ぎ 25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	11月⇒クロールを行います。	猿田
木:背泳ぎ&平泳ぎ	11月⇒平泳ぎを行います。	猿田