

1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
27日(金)	14:00~15:00	コア・コンディショニング	八巻
31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
26日(木)	19:10~19:55	セレブボディEX⇒バレトン	石井	北井
26日(月)	20:15~21:00	ZUMBA	石井	北井
29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	6日⇒クロール 13日⇒背泳ぎ 20日⇒平泳ぎ 27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	1月⇒クロールを行います。	猿田
木:背泳ぎ&平泳ぎ	1月⇒平泳ぎを行います。	猿田