

7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(火)	13:45~15:00	フラダンス教室	古市
30日(日)	15:15~16:05	Pump Up!	STAFF

●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
13日(木)	14:00~15:00	歩く脂肪燃焼	八巻	NOBU 高橋
16日(日)	14:00~15:00	初級エアロ	八巻	小松
27日(木)	15:20~15:50	ストレッチ&エクササイズ ⇒ショートストレッチ ※15:10~15:30へ時間変更となります	長谷部	—

●土曜日：初・中級エアロ担当者●

1日⇒八巻	8日⇒八巻	15日⇒※	22日⇒※	29日⇒八巻
-------	-------	-------	-------	--------

※印につきましては、別紙にてご案内させていただきます。

●プールプログラム●

●プールプログラム休講●

日 程	時 間	プログラム名	担 当
27日(木)	11:00~11:55	アクアウォーキング&水中バレー	千葉
27日(木)	14:00~14:55	アクアウォーキング&水中バレー	久保田
31日(月)	11:00~11:50	わいわいスイム	千葉

●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&背泳ぎ	7月⇒背泳ぎを行います。	長谷部
土:平泳ぎ&バタフライ	7月⇒バタフライを行います。	渡部