

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
6日(土)	14:15~15:15	骨盤体操	石堂
6日(土)	15:20~16:20	ヨガ	石堂
30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
4日(木)	19:10~19:55	FATBURN EXTREME⇒セルフケアストレッチ	石井	北井
4日(木)	20:15~21:00	ZUMBA	石井	北井

●日曜日隔週プログラム内容●

日 程	時 間	プログラム名	担 当
7日(日)	15:20~16:20	エアロFun	野間
21日(日)	16:30~17:10	ボディメイク	
14日(日) 28日(日)	15:20~16:10	Pump Up!!	STAFF

●月曜日・土曜日プールプログラム内容●

プログラム名	レッスン内容	担 当
月:クロール&背泳ぎ	1月⇒背泳ぎを行います。	長谷部
土:平泳ぎ&バタフライ	1月⇒バタフライを行います。	渡部