

■スタジオプログラム休講のご案内

日程	時間	プログラム名	担当
25日(火)	11:00~12:00	ベリーダンス	マリーナ

■スタジオプログラム代行のご案内

日程	時間	プログラム名	担当	代行担当
14日(金)	19:00~20:00	ヨガ⇒ソフトヨガ	小松	小野元気
14日(金)	20:15~21:05	エアロ Fun⇒元気 エアロ Fun	小松	小野元気
20日(木)	19:10~19:55	FATBURN EXTREME⇒ファイティング運動	石井	NOBU高橋
20日(木)	20:15~21:00	ZUMBA⇒脂肪燃焼メラメラDANCE	石井	NOBU高橋
23日(日)	13:00~13:40	かんたん HIP HOP⇒ハセベーズブーツキャンプ♥	玉手	長谷部
25日(火)	14:00~14:45	フラダンス教室⇒ZUMBA	古市	八巻

■日曜日隔週スタジオプログラムのご案内

日程	時間	プログラム名	担当
2日、16日(日)	11:00~11:30	Let's アフリカンダンス	村上
9日、23日(日)	11:00~11:30	イージーライン	STAFF
9日(日)	15:20~16:05	健康セミナー	野間
	16:20~17:00	野間エアロビクス	
23日(日)	15:20~16:10	ビューティフル ボディメイク	
	16:30~17:10	クリスマスエアロ	
2日(日)、16日(日)	15:20~16:00	Pump Up!!	STAFF

■プールプログラムのご案内(月曜日、木曜日)

プログラム名	レッスン内容	担当
月:クロール&背泳ぎ	12月⇒クロールを行います。	STAFF
木:平泳ぎ&バタフライ	12月⇒平泳ぎを行います。	長谷部