

■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
2日(土)	14:15~15:15	骨盤体操	石堂
2日(土)	15:20~16:20	ヨガ	石堂
30日(土)	12:25~12:55	みんなで腹筋	千葉

■スタジオプログラム変更 & 代行のご案内

日程	時間	プログラム名	担当	代行担当
10日(日)	14:00~15:00	ZUMBA	日高	八巻
19日(火)	11:00~11:45	ZUMBA	八巻	日高
30日(土)	10:10~10:30	ショートストレッチ	奥山	STAFF

■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
10日(日)	15:20~16:00	初級エアロビクス	野間
24日(日)	16:15~17:15	エアロFun	
3日、17日(日)	15:20~16:00	Pump Up!!	STAFF

■プールプログラム変更のご案内

日程	時間	プログラム名	担当	代行担当
21日(木)	11:00~11:30	アクアウォーキング	奥山	STAFF
21日(木)	11:30~11:55	水中バレー	奥山	STAFF
30日(土)	11:00~11:40	エンジョイスイミング	奥山	STAFF

■プールプログラムのご案内(月曜日、木曜日、土曜日)

プログラム名	レッスン内容	担当
月:平泳ぎ&バタフライ	11月⇒バタフライ を行います。	STAFF
木:クロール&背泳ぎ	11月⇒背泳ぎ を行います。	
土:はじめて4泳法	11月⇒バタフライ を行います。	三浦