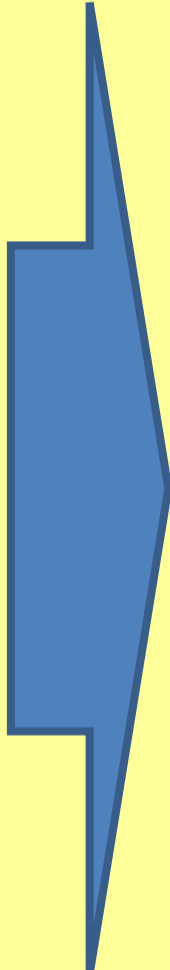


# 南長野運動公園 プログラム変更のお知らせ

変更前		
5日(水)	21:40 ~ 22:30	中級エアロ <small>若月 幸代</small>
8日(土)	15:30 ~ 16:30	スイミング60 <small>松本 真</small>
14日(金)	19:30 ~ 20:30	ヨガ <small>柳澤 美恵</small>
	20:45 ~ 21:45	ベーシック ハワイアンフラ <small>小野 弘子</small>
17日(月)	9:15 ~ 9:30	リラックス ストレッチ
	9:45 ~ 10:45	太極拳(初級) <small>掛川 万紀子</small>
	11:00 ~ 11:45	ビギナーエアロ <small>掛川 万紀子</small>
	12:00 ~ 12:30	腰痛リセット <small>北田 なる美</small>
	10:00 ~ 11:00	ヨガ <small>橋詰 敬子</small>
21日(金)	11:20 ~ 11:50	アクアビクス <small>橋詰 敬子</small>
	10:00 ~ 11:00	ヨガ <small>橋詰 敬子</small>
28日(金)	11:20 ~ 11:50	アクアビクス <small>橋詰 敬子</small>



変更後		
5日(水)	21:40 ~ 22:30	<b>休講</b>
8日(土)	15:30 ~ 16:30	スイミング60 <small>祢津 真美</small>
14日(金)	19:00 ~ 20:00	ヨガ <small>柳澤 美恵</small>
	20:45 ~ 21:45	<b>休講</b>
17日(月)	9:15 ~ 9:30	<b>休講</b>
	9:45 ~ 10:45	<b>休講</b>
	11:00 ~ 11:45	<b>休講</b>
	12:00 ~ 12:30	<b>休講</b>
	10:15 ~ 11:00	コアトレーニング <small>中村 智栄子</small>
21日(金)	11:20 ~ 11:50	アクアビクス <small>祢津 真美</small>
	10:15 ~ 11:00	コアトレーニング <small>中村 智栄子</small>
28日(金)	11:20 ~ 11:50	アクアビクス <small>祢津 真美</small>

\* 変更等の追加の際は、随時更新させていただきますの。  
\* 祝日プログラムに関しては、別紙をご覧ください。