

2019.7月

プログラム代行・休講のお知らせ

変更前

変更後

| | | | | | |
|----------|---------|--------------|--|-----------|--------------|
| 7/19 (金) | 9:30 ~ | スタートswimming | | 10:25 ~ | スタートswimming |
| | 10:15 | 小池 勲代 | | 11:10 | 祢津 真美 |
| | 10:25 ~ | リズムスイミング | | 休講 | |
| | 11:10 | 小池 勲代 | | | |

| | | | | | |
|----------|---------|----------|--|-----------|--|
| 7/20 (土) | 9:15 ~ | コアトレーニング | | 休講 | |
| | 10:00 | 中村 智栄子 | | | |
| | 10:15 ~ | かんたんステップ | | | |
| | 11:00 | 中村 智栄子 | | | |
| | 11:15 ~ | ラテンエアロ | | | |
| 12:00 | 中村 智栄子 | | | | |

| | | | | | |
|----------|---------|----------|--|-----------|--|
| 7/21 (日) | 17:00 ~ | 週代わりレッスン | | 休講 | |
| | 18:00 | 熊谷 知子 | | | |

| | | | | | |
|----------|---------|---------|--|---------|-----------------|
| 7/26 (金) | 20:35 ~ | ハワイアンフラ | | 20:35 ~ | ウェーブリング |
| | 21:25 | 小野 弘子 | | 21:25 | 筋膜リリース 柳澤 美恵 |

| | | | | | |
|----------|---------|--------|--|---------|------------|
| 7/29 (月) | 10:00 ~ | アクアビクス | | 10:00 ~ | 水中ウォーキング45 |
| | 10:45 | 橋詰 敬子 | | 10:45 | 西澤 カオリ |

| | | | | | |
|----------|---------|--------|--|-----------|--|
| 7/31 (水) | 19:20 ~ | アクアビクス | | 休講 | |
| | 19:50 | 土屋 悟 | | | |

| | | | | | |
|---------|---------|---------|--|---------|-----------------|
| 8/2 (金) | 20:35 ~ | ハワイアンフラ | | 20:35 ~ | ウェーブリング |
| | 21:25 | 小野 弘子 | | 21:25 | 筋膜リリース 柳澤 美恵 |

| | | | | | |
|---------|---------|----------|--|---------|----------|
| 8/3 (土) | 17:35 ~ | 楽しくDANCE | | 17:35 ~ | 楽しくDANCE |
| | 18:20 | EIKO | | 18:20 | 麻由 |

7/17更新

※変更の際には、随時更新致します