

2021. 8月・9月

プログラム代行・休講・変更のお知らせ

変更前

変更後

8/30 (月)	19:00 ～ 19:45 20:00 ～ 20:45	はじめてスイム 高橋 楓果 フインスイミング 高橋 楓果	 	休講 休講
9/3 (金)	9:45 ～ 10:30	ストレッチyoga 高橋 喜代子		9:45 ～ 10:30 ストレッチyoga YUKA
9/6 (月)	10:00 ～ 10:45	アクアビクス 橋詰 敬子		10:00 ～ 10:45 アクアエクササイズ 柁津 真美
9/12 (日)	15:30 ～ 16:15 16:30 ～ 17:15 17:30 ～ 18:30	中級ステップ° 熊谷 知子 DHWX 熊谷 知子 BAILA BAILA 熊谷 知子	  	15:40 ～ 16:25 16:40 ～ 17:10 17:25 ～ 18:10 中級ステップ° はつみ 初中級エアロ はつみ 整体的ストレッチ はつみ

ワンポイント補足♪
 整体的理論に基づいた経路を説明しながらストレッチします！
 初めての方でも気軽にご参加できる内容となっております！

8/27更新

※変更の際には、随時更新致します