

1月メンバープログラムのお知らせ

< 日曜日特別プログラム >

日にち	10:30~11:30	15:30~16:30
7日	スリムストレッチTAISOU (石井亜紀)	パワーヨガ (竹谷真理子)
14日	ウェーブリング (藤原愛)	バランスボールエクササイズ (工藤勝明)
21日	ルーシーダットン (仲谷直子)	パワーヨガ (竹谷真理子)
28日	ヨガ (鈴木彩可)	バランスボールエクササイズ (工藤勝明)

< 変更プログラム >

日にち	時間	プログラム	変更
火曜日	18:40~	リラックスヨガ (高松美由紀)	ルーシーダットン (藤原愛)
2日(火)	10:30~	アクアビクス (工藤勝明)	樋口美子
2日(火)	13:30~	アクアビクス (菊地泉)	樋口美子
3日(水)	10:30~	活脳体ウォーク (山谷将太)	工藤勝明
3日(水)	13:30~	ハイドロウォーク (夏井昂成)	工藤勝明
4日(木)	11:45~	ワンポイントスイム (松井杏)	クローズ
4日(木)	13:30~	サーキットアクア (夏井昂成)	工藤勝明
5日(金)	10:30~	アクアビクス (樋口美子)	工藤勝明
9日(火)	13:30~	アクアビクス (菊地泉)	工藤勝明
10日(水)	10:30~	活脳体ウォーク (山谷将太)	夏井昂成
27日(土)	15:30~	陰ヨガ (竹谷真理子)	クローズ

本年も宜しく願い申し上げます

