

7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
1日	ラージャヨガ (竹谷真理子)	バランスボールエクササイズ (工藤勝明)
8日	ラージャヨガ (竹谷真理子)	パワーヨガ (竹谷真理子)
15日	クローズ	バランスボールエクササイズ (工藤勝明)
22日	ルーシーダットン (仲谷直子)	パワーヨガ (竹谷真理子)
29日	スリムストレッチ体操 (石井亜紀)	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
木曜日	13:30~	サーキットアクア (夏井昂成)	アクアピクス (芳賀夏帆子)
5日(木)	18:00~	エンジョイエアロ (鈴木彩可)	クローズ
7日(土)	11:40~	ルーシーダットン (仲谷直子)	飯塚弥生
12日(木)	18:00~	エンジョイエアロ (鈴木彩可)	バランスボールピラティス (EMI)
14日(土)	15:30~	陰ヨガ (竹谷真理子)	クローズ
28日(土)	11:40~	ルーシーダットン (仲谷直子)	飯塚弥生
24日(火)	13:30~	アクアピクス (菊地泉)	工藤勝明
25日(水)	10:30~	活脳体ウォーク (山谷将太)	工藤勝明
25日(水)	13:30~	ハイドロウォーク (夏井昂成)	工藤勝明
25日(水)	19:40~	ダンベルエクササイズ (高橋徹)	クローズ
26日(木)	11:45~	ワンポイントスイム (斎藤敦)	クローズ
26日(木)	13:30~	アクアピクス (芳賀夏帆子)	工藤勝明
27日(金)	10:30~	アクアピクス (樋口美子)	工藤勝明
27日(金)	18:50~	トランポリン (高橋徹)	クローズ
31日(火)	13:30~	アクアピクス (菊地泉)	工藤勝明