

# 8月プログラム担当者表

月			火			水			木			金		
11:00~11:30 しっかり シェイプ			11:00~11:35 脂肪 とっちゃえ35	1日	竹内	11:00~11:40 ミットで アクア	2日	上田	11:00~11:40 脂肪 とっちゃえ	3日	江田	11:00~11:30 しっかり シェイプ	4日	竹内
	7日	江田		8日	竹内		9日	/		10日	/		11日	/
	14日	/		15日	/		16日	/		17日	江田		18日	竹内
	21日	江田		22日	竹内		23日	上田		24日	江田		25日	竹内
	28日	江田		29日	竹内		30日	上田		31日	江田			
12:45~13:15 バラエティ& アクア			12:45~13:15 楽しく アクア	1日	竹内	12:45~13:15 ひきしめ アクア	2日	上田	12:45~13:15 バラエティ& ウォーキング	3日	江田	12:45~13:15 楽しく アクア	4日	竹内
	7日	竹内		8日	竹内		9日	特P		10日	特P		11日	/
	14日	/		15日	/		16日	/		17日	江田		18日	竹内
	21日	竹内		22日	竹内		23日	上田		24日	江田		25日	竹内
	28日	竹内		29日	竹内		30日	上田		31日	江田			
14:15~14:45 しっかり シェイプ35			14:15~14:45 ひきしめ アクア	1日	安田	14:15~14:45 バラエティ &アイチ	2日	上田	14:15~14:45 エンジョイ ウォーク	3日	石垣	14:15~14:45 バラエティアクア30	4日	江田
	7日	竹内		8日	藤木		9日	/		10日	/		11日	/
	14日	/		15日	/		16日	/		17日	石垣		18日	江田
	21日	竹内		22日	藤木		23日	上田		24日	藤木		25日	江田
	28日	竹内		29日	安田		30日	上田		31日	藤木			
15:45~16:15 楽しく アクア			15:45~16:05 ファイティングアクア 16:10~16:25 フローティング タイム	1日	藤木	15:45~16:15 みんなで ウォーキング	2日	江田	15:45~16:05 ひきしめアクア20 16:10~16:25 アイチ15	3日	藤木	15:45~16:15 楽しく アクア	4日	江田
	7日	江田		8日	藤木		9日	/		10日	/		11日	/
	14日	/		15日	/		16日	/		17日	藤木		18日	江田
	21日	藤木		22日	藤木		23日	藤木		24日	藤木		25日	江田
	28日	藤木		29日	藤木		30日	江田		31日	藤木			

\*プログラム担当者は都合により変更になる場合がございます。  
 8月9日~8月15日まで通常プログラムは休講させていただきます。  
 8月9日・10日12:45~13:15アクアピクスを実施致します。  
 8月は14:15からのレッスンは14:45までの30分間です。