

# 1月度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	/	11:00~11:40 ミットで アクア	2日	/	11:00~11:40 脂肪 とっちゃえ	3日	/	11:00~11:30 しっかり シェイプ	4日	/
	7日	江田		8日	竹内		9日	上田		10日	江田		11日	竹内
	14日	/		15日	竹内		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	/	12:45~13:15 ひきしめ アクア	2日	/	12:45~13:15 バラエティ& ウォーキング	3日	/	12:45~13:15 楽しく アクア	4日	/
	7日	竹内		8日	竹内		9日	上田		10日	江田		11日	竹内
	14日	/		15日	竹内		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						
14:15~14:50 しっかり シェイプ35			14:15~14:45 アクアコンディ ショニング	1日	/	14:15~14:55 バラエティ &アイチ	2日	/	14:15~14:45 エンジョイ ウォーク	3日	/	14:15~14:35 バラエティアクア20	4日	/
	7日	竹内		8日	田中		9日	上田		10日	原田		11日	江田
	14日	/		15日	安田		16日	/		17日	石垣		18日	江田
	21日	竹内		22日	田中		23日	上田		24日	原田		25日	江田
	28日	竹内	29日	安田	30日	上田	31日	石垣						
15:45~16:15 楽しく アクア			15:45~16:05 ファイティングアクア	1日	/	15:45~16:15 みんなで ウォーキング	2日	/	15:45~16:05 ひきしめアクア20	3日	/	14:40~14:55 気軽にウォーク15	4日	/
	7日	藤木		8日	藤木		9日	原田		10日	藤木		11日	江田
	14日	/		15日	藤木		16日	/		17日	藤木		18日	江田
	21日	江田		22日	藤木		23日	原田		24日	藤木		25日	江田
	28日	江田	29日	藤木	30日	原田	31日	藤木						
			16:10~16:25 気軽にウォーク15	1日	/				16:10~16:25 アイチ15	3日	/	15:45~16:15 楽しく アクア	4日	/
				8日	藤木					10日	藤木		11日	江田
				15日	藤木					17日	藤木		18日	江田
				22日	藤木					24日	藤木		25日	江田
			29日	藤木				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。

1日~4日まで通常プログラムは休講させていただきます。

新年は7日より通常プログラムです今年も宜しくお願いします。