

12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			11:00~11:40 ミットで アクア			11:00~11:40 脂肪 とっちゃえ			11:00~11:30 しっかり シェイプ	1日	竹内
	4日	藤木		5日	竹内		6日	上田		7日	江田		8日	竹内
	11日	江田		12日	竹内		13日	上田		14日	江田		15日	竹内
	18日	江田		19日	竹内		20日	/		21日	江田		22日	竹内
	25日	/		26日	/		27日	/		28日	/		29日	/
12:45~13:15 バラエティ& アクア			12:45~13:15 楽しく アクア			12:45~13:15 ひきしめ アクア			12:45~13:15 バラエティ& ウォーキング			12:45~13:15 楽しく アクア	1日	竹内
	4日	竹内		5日	竹内		6日	上田		7日	江田		8日	竹内
	11日	竹内		12日	竹内		13日	上田		14日	江田		15日	竹内
	18日	竹内		19日	竹内		20日	/		21日	江田		22日	竹内
	25日	特P		26日	特P		27日	特P		28日	/		29日	/
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			14:15~14:55 バラエティ &アイチ			14:15~14:45 エンジョイ ウォーク			14:15~14:35 バラエティアクア20 14:40~14:55 気軽に ウォーク15	1日	江田
	4日	竹内		5日	藤木		6日	上田		7日	藤木		8日	江田
	11日	竹内		12日	安田		13日	上田		14日	藤木		15日	藤木
	18日	竹内		19日	藤木		20日	/		21日	石垣		22日	江田
	25日	/		26日	/		27日	/		28日	/		29日	/
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 気軽に ウォーク15			15:45~16:15 みんなで ウォーキング			15:45~16:05 ひきしめアクア20 16:10~16:25 アイチ15			15:45~16:15 楽しく アクア	1日	江田
	4日	藤木		5日	藤木		6日	江田		7日	藤木		8日	江田
	11日	江田		12日	藤木		13日	藤木		14日	藤木		15日	藤木
	18日	藤木		19日	藤木		20日	/		21日	藤木		22日	江田
	25日	/		26日	/		27日	/		28日	/		29日	/

*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。

25日~30日まで通常プログラムは休講させていただきます。
25日~27日12:45~13:15の時間のみアクアビクス(特P)を実施します。