

# 10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	1日	江田	11:00~11:35 脂肪 とっちゃえ35	2日	竹内	11:00~11:40 ミットで アクア	3日	上田	11:00~11:40 脂肪 とっちゃえ	4日	江田	11:00~11:30 しっかり シェイプ	5日	竹内
	8日	/		9日	竹内		10日	上田		11日	江田		12日	竹内
	15日	江田		16日	竹内		17日	/		18日	江田		19日	竹内
	22日	江田		23日	竹内		24日	上田		25日	江田		26日	竹内
	29日	江田		30日	竹内		31日	上田						
12:45~13:15 バラエティ& アクア	1日	竹内	12:45~13:15 楽しく アクア	2日	竹内	12:45~13:15 ひきしめ アクア	3日	上田	12:45~13:15 バラエティ& ウォーキング	4日	江田	12:45~13:15 楽しく アクア	5日	竹内
	8日	/		9日	竹内		10日	上田		11日	江田		12日	竹内
	15日	竹内		16日	竹内		17日	/		18日	江田		19日	特P
	22日	竹内		23日	竹内		24日	上田		25日	江田		26日	竹内
	29日	江田		30日	竹内		31日	上田						
14:15~14:50 しっかり シェイプ35	1日	江田	14:15~14:45 アクアコンディ ショニング	2日	安田	14:15~14:55 バラエティ &アイチ	3日	上田	14:15~14:45 エンジョイ ウォーク	4日	石垣	14:15~14:35 バラエティアクア20	5日	江田
	8日	/		9日	田中		10日	上田		11日	原田		12日	江田
	15日	竹内		16日	安田		17日	/		18日	原田		19日	江田
	22日	竹内		23日	田中		24日	上田		25日	原田		26日	藤木
	29日	藤木		30日	田中		31日	上田						
15:45~16:15 楽しく アクア	1日	藤木	15:45~16:05 ファイティングアクア	2日	藤木	15:45~16:15 みんなで ウォーキング	3日	原田	15:45~16:05 ひきしめアクア20	4日	藤木	14:40~14:55 気軽にウォーク15	5日	江田
	8日	/		9日	藤木		10日	原田		11日	藤木		12日	江田
	15日	江田		16日	藤木		17日	/		18日	藤木		19日	原田
	22日	江田		23日	藤木		24日	原田		25日	藤木		26日	藤木
	29日	藤木		30日	藤木		31日	原田						
			16:10~16:25 気軽にウォーク15	2日	藤木			16:10~16:25 アイチ15	4日	藤木	15:45~16:15 楽しく アクア	5日	江田	
		9日		藤木	11日	藤木	12日		江田					
		16日		藤木	18日	藤木	19日		江田					
		23日		藤木	25日	藤木	26日		藤木					
		30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。