

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	2日	江田	11:00~11:35 脂肪 とっちゃえ35	3日	竹内	11:00~11:40 ミットで アクア	4日	上田	11:00~11:40 脂肪 とっちゃえ	5日	江田	11:00~11:30 しっかり シェイプ	6日	竹内
	9日	/		10日	竹内		11日	上田		12日	竹内		13日	竹内
	16日	江田		17日	竹内		18日	/		19日	江田		20日	竹内
	23日	藤木		24日	竹内		25日	上田		26日	江田		27日	竹内
	30日	江田		31日	竹内									
12:45~13:15 バラエティ& アクア	2日	竹内	12:45~13:15 楽しく アクア	3日	竹内	12:45~13:15 ひきしめ アクア	4日	上田	12:45~13:15 バラエティ& ウォーキング	5日	江田	12:45~13:15 楽しく アクア	6日	竹内
	9日	/		10日	竹内		11日	上田		12日	竹内		13日	竹内
	16日	竹内		17日	特P		18日	/		19日	江田		20日	竹内
	23日	竹内		24日	竹内		25日	上田		26日	江田		27日	竹内
	30日	竹内		31日	竹内									
14:15~14:45 しっかり シェイプ35	2日	竹内	14:15~14:45 アクアコンディ ショニング	3日	藤木	14:15~14:45 バラエティ &アイチ	4日	上田	14:15~14:45 エンジョイ ウォーク	5日	石垣	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	6日	江田
	9日	/		10日	藤木		11日	上田		12日	藤木		13日	江田
	16日	竹内		17日	特P		18日	/		19日	石垣		20日	江田
	23日	竹内		24日	藤木		25日	上田		26日	藤木		27日	江田
	30日	竹内		31日	安田									
15:45~16:15 楽しく アクア	2日	藤木	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	3日	藤木	15:45~16:15 みんなで ウォーキング	4日	藤木	15:45~16:05 ひきしめアクア20 16:10~16:25 アイチ15	5日	藤木	15:45~16:15 楽しく アクア	6日	江田
	9日	/		10日	藤木		11日	江田		12日	藤木		13日	江田
	16日	江田		17日	藤木		18日	/		19日	藤木		20日	江田
	23日	藤木		24日	藤木		25日	江田		26日	藤木		27日	江田
	30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。

* 17日(火曜日)12:45~・14:15~の時間はイベントプログラムです。