8月

	月		火		木		金		土	日
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00	10:30～11:10（40分） はじめてエアロ 酒本 強度 ★		10:30～11:10（40分） ポルトブラ 岸本 強度 ★		10:30～11:10（40分） オリジナルエアロ 宇野 強度 ★★		10:30～11:15（45分） からだすっきり体操 酒本 強度 ★			10:30～11:10（40分） ズンバ 中川 強度 ★★
11:00	11:30～12:10（40分） 美・ツイストストレッチ 宇野 強度 ★		11:30～12:10（40分） ヒーリングヨーガ 福島 強度 ★		11:30～12:10（40分） はじめてピラティス 青野 強度 ★		11:35～12:15（40分） バレトン 福島 強度 ★★		11:30～12:10（40分） フラダンス 岸本 強度 ★	11:30～12:10（40分） 姿勢改善教室 中川 強度 ★
12:00		12:15～12:45（30分） 水中ウォーキング 牧本 強度 ★						12:15～12:45（30分） 水中ウォーキング 牧本 強度 ★		時間変更
13:00	13:30～14:10（40分） はじめてヨーガ 福島 強度 ★		13:30～14:10（40分） からだチェック 芦谷 強度 ★		13:30～14:10（40分） かんたんストレッチ 田口 強度 ★		13:30～14:10（40分） 元気！はつらつ体操 芦谷 強度 ★		13:30～14:10（40分） マッスルビート 田口 強度 ★★	
14:00									オンラインレッスン	16:00～16:30（30分） 姿勢改善ピラティス 中川 強度 ★
	ピンクのところは先月からの変更です。									
18:00										
19:00	19:00～19:40（40分） ピラティス 福島 強度 ★★		19:10～19:50（40分） ボディメイク 石原 強度 ★★		19:10～19:50（40分） バレトン 宇野 強度 ★★		19:00～19:40（40分） ガチトレ 田口 強度 ★★		19:00～19:45（45分） 中級フローヨーガ 福島 強度 ★★	初心者 燃焼系
20:00	20:00～20:45（45分） ズンバ 石原 強度 ★★		20:10～20:50（40分） かんたんストレッチ 牧本 強度 ★		20:10～20:50（40分） ダンスワークアウト 武川 強度 ★★		20:00～20:45（45分） ベーシックヨガ 芦谷 強度 ★		20:05～20:45（40分） かんたんダンス 武川 強度 ★	筋トレ 改善系 癒し系
21:00										

8月レッスン代行・変更のお知ら

日付	変更前		変更後			
	レッスン名	担当	レッスン名	担当	所要時間	時間
6日(金)	バレトン	福島	ズンバ	中川	40分	11:35～12:15
9日(月)	からだチェック			田口	40分	10:30～11:10
	マッスルビート			田口	40分	11:30～12:10
12日(木)	はじめてピラティス	青野	はじめてピラティス	中川	40分	11:30～12:10

ご確認の上お間違いの無いようご注意ください。
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

フィットネス＆スパ
CARVATA
カルヴァータ