

2月

スタッフレッスン枠担当者一覧

※担当が変更になる場合もございます。予めご了承ください。

火曜日

スタジオ①

10:15~10:45
ストレッチ

5日	中間
12日	中間
19日	柴田
26日	中間

水曜日

スタジオ②

10:30~11:00
ストレッチ

6日	奥谷
13日	奥谷
20日	奥谷
27日	奥谷

金曜日

スタジオ①

10:15~11:00
のびのびポール&ストレッチ

1日	柴田
8日	奥谷
15日	奥谷
22日	柴田

土曜日

スタジオ①

10:15~10:45
のびのびポール

2日	柴田
9日	山部
16日	山部
23日	山部

日曜日

プール

14:30~15:00
アクアベーシック

3日	山部
10日	山部
17日	山部
24日	山部

プール

20:30~21:00
アクアベーシック

6日	大谷
13日	大谷
20日	大谷
27日	大谷

プール

11:30~12:00
肩・腰改善ウォーキング

1日	柳田
8日	柳田
15日	柳田
22日	柳田

プール

11:30~12:00
肩・腰改善ウォーキング

2日	大谷
9日	大谷
16日	大谷
23日	大谷

スタジオ①

18:00~18:30
のびのびポール

3日	山部
10日	伊藤
17日	中間
24日	山部