

# 日曜・祝日レッスンご案内

| 2月  | レッスン                | 時間                     | 担当            |
|-----|---------------------|------------------------|---------------|
| 3日  | フラダンス               | 13:15~14:00            | 林             |
| 10日 | <del>かんたんエアロ</del>  | <del>13:15~14:00</del> | <del>萬治</del> |
|     | <del>はじめてステップ</del> | <del>14:10~14:50</del> | <del>萬治</del> |
|     | JPOPエアロ             | 15:15~16:00            | 都築            |
| 11日 | エアロ&ストレッチ           | 10:15~11:00            | 黒坂            |
|     | 太極拳                 | 11:10~12:10            | 高木            |
|     | ストレッチ               | 12:30~12:50            | スタッフ          |
|     | 気功                  | 14:10~15:10            | 黒坂            |
| 17日 | アクアビクス              | 10:30~11:15            | 賀来            |
|     | かんたん筋トレ             | 13:15~14:00            | 賀来            |
| 24日 | 癒しのヨガ               | 11:10~12:10            | 中村            |

## レッスン日程変更

萬治インストラクターのレッスン2本が10日から24日へ変更いたします。(同時間)

|      |          |             |    |
|------|----------|-------------|----|
| 10日  | かんたんエアロ  | 13:15~14:00 | 萬治 |
| →24日 | はじめてステップ | 14:10~14:50 | 萬治 |