

5月タイムスケジュールレッスン・担当者変更のお知らせ

月曜日

【スタジオ2】

14:10～14:30 TRXサーキット 担当:山平→**畑中**
15:10～15:30 フォームローラー 担当:山平→**畑中**
16:10～16:20 コアトレTRX 担当:畑中→**栗田**
17:10～17:20 腰痛ストレッチ 担当:畑中→**栗田**
19:40～20:00 筋膜リリース→**フォームローラー** 担当:山平→**栗田**
20:30～20:50 リフレサーキット 担当:山平→**栗田**

火曜日

【スタジオ2】

20:30～20:50 ギアトレーニング 担当:山平→**立石**
21:00～21:20 筋膜リリース 担当:山平→**立石**

水曜日

【プール】

12:15～12:35 アクアサーキット 担当:山平→**青野**

【スタジオ1】

13:10～13:40 Power Weight→**ホクササイズ** 担当:山平→**藤津**
18:45～19:15 トライジャンプ(初級) 担当:山平→**畑中**

【スタジオ2】

17:40～17:50 お腹すっきり 担当:山平→**栗田**
18:10～18:30 フォームローラー 担当:山平→**栗田**

金曜日

【プール】

11:10～11:30 アクア体操 担当:山平→**石橋**
11:45～12:15 ファイティングアクア 担当:山平→**石橋**

土曜日

【スタジオ1】

10:30～10:50 モーニングレッスン 担当:山平→**藤川**
17:30～17:40 腰痛ストレッチ 担当:山平→**畑中**
18:00～18:45 ボディコンバット45→**SSS**
担当:山平→**畑中**

【プール】

11:10～11:40 クロール(初級) 担当:山平→**青野**
11:55～12:15 アクアサーキット 担当:山平→**青野**



皆様のご参加
心よりお待ちしております。

