



スポーツコミュニティ ダイナミック

# 週替わりスタジオプログラム 10月/2017年

土曜日 19:00~19:45		日曜日・祝日				
日付	プログラム名/担当	日付	時間	プログラム名/担当	時間	プログラム名/担当
7日	ベーシックエアロ (河合)	1日 (日)	健康づくり応援イベント特別プログラム ※スケジュールは別紙をご確認ください。			
14日	ベーシックステップ (福本)	8日 (日)	10:15 (45分)	ベーシックエアロ (福本)	11:15 (45分)	シェイプアップウォーキング (小池綾)
			13:30 (45分)	ボディコンバット (中村亮)	15:00 (60分)	ナチュラルヨーガ (生野智)
21日	ベーシックステップ (越場)	9日 (祝・月)	10:15 (45分)	ZUMBA (越場)	11:15 (45分)	エンジョイアクア (越場)
			13:30 (45分)	ベーシックステップ (森本)	15:00 (45分)	美★姿勢エクササイズ45 (森本)
		15日 (日)	10:15 (45分)	ベーシックエアロ (福本)	11:15 (45分)	シェイプアップウォーキング (達)
			13:30 (45分)	メガダンス (下杉)	15:00 (45分)	アローマストレッチ (瓦焼)
		22日 (日)	10:15 (45分)	ベーシックエアロ (福本)	11:15 (45分)	水泳レッスン (三宅)
			13:30 (60分)	コンディショニングエアロ (河合)	15:00 (45分)	ボディバランス (名倉)

※担当者・内容は変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。  
 ※定員のあるレッスンに参加される場合は整理券が必要となります。  
 (整理券はレッスン開始15分前より、2階ラウンジカウンターにてお配りいたします。)