スタジオ・フリーレッスン 2024･01･5～ AFAS伊北

	10:30	11:30	12:00	14:00	15:00	19:30	20:00	20:30
月 MON	10:30～11:30 スマイル元気体操 大槻真波			14:00～15:00 介護予防教室 （低体力者でもOK♡） 大槻真波		19:30～20:30 ボクシングエアロ 宮下直美		
火 TUE	10:30～11:30 初めてエアロ 宮下直美			14:00～15:00 スマイル 元気体操 大槻真波	18:45～19:45 ピラティス TAKEI		20:00～21:00 ジャズダンス TAKEI	
水 WED	10:30～11:30 介護予防教室 （低体力者でもOK♡） 大槻真波			14:00～15:00 エアロビクス 唐澤知恵	19:00～20:00 ZUMBA 宮下直美			
木 THU	10:30～11:30 超 初めてエアロ 宮下直美			14:00～15:00 ストレッチ 低体力者でもOK 清水しのぶ				
金 FRI	10:30～11:30 超 初めてエアロ 宮下直美			14:00～15:00 ストレッチ ＆ ヨガ 荒川 章代	18:00～19:00 ストレッチ ＆ヨガ 荒川 章代			20:00～21:00 エアロビクス 唐沢知恵
土 SAT	10:30～11:30 ストレッチ 低体力者でもOK 清水しのぶ			14:00～15:00 超初めて エアロ 宮下直美				
日 SUN								

プール・フリーレッスン　2024･4･21～　　AFAS伊北

	10:30	11:30	13:45	14:45	18:35	19:35	20:35
月 MON	10:30～11:00 ウオーター エアロ 倉田雅美	11:05～11:35 ｴﾝｼﾞｮｲﾏｽﾀｰｽﾞ 倉田雅美	13:45～14:45 介護予防教室 知見寺　武		18:35～19:35 エンジョイマスターズ 春日里美		
火 TUE	10:30～11:00 腰痛バイバイ 知見寺　武	11:05～11:35 ｸﾛｰﾙ&背泳ぎ 知見寺　武	13:45～14:15 ウオーター エアロ 倉田雅美 / 14:20～14:50 エンジョイ マスターズ 倉田雅美			19:35～20:35 エンジョイマスターズ 春日里美	
水 WED			13:45～14:45 エンジョイマスターズ 知見寺武 倉田雅美		18:35～19:35 エンジョイマスターズ 春日里美	19:40~20:10 ｱｸｱ ｳｵｰｷﾝｸﾞ 知見寺　武 / 20:10~20:40 ウオーター ｴｱﾛ 宮下直美	
木 THU	10:30～11:30 エンジョイマスターズ 知見寺　武		14:15～14:45 アクアウオーキング 宮下直美		18:35～19:35 エンジョイマスターズ 知見寺武	19:35～20:35 マスターズスイミング 倉田雅美	
金 FRI			13:45～14:45 介護予防教室・知見寺武 ｴﾝｼﾞｮｲﾏｽﾀｰｽﾞ・倉田雅美			19:45～20:45 ウオーターエアロ 宮下直美	
土 SAT							
日 SUN							