

週替わりレッスン 1月

日にち	3階スタジオ	3階スタジオ	プール	プール	プール
1/4(日)	ボディエンデュランス 伊崎	-	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
1/5(月)	ボディエンデュランス 後藤	ふあんトレ 森	クロール 森	-	-
1/9(金)	ボディエンデュランス 森	-	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
1/10(土)	ボディエンデュランス 森	ボディエンデュランス 伊崎	はじめよう25mクロール 竹内	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
1/11(日)	ボディエンデュランス 永友	-	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
1/12(月)	ボディエンデュランス 伊崎	ふあんトレ 森	クロール 竹内	-	-
1/16(金)	ボディエンデュランス 後藤	-	-	水中バレー 永友	はじめよう水中バレー 渡辺
1/17(土)	ボディエンデュランス 玉城	ボディエンデュランス 後藤	はじめよう25mクロール 森	水中バレー 森	はじめよう水中バレー 森
1/18(日)	ボディエンデュランス 伊崎	-	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
1/19(月)	ボディエンデュランス 玉城	ふあんトレ 森	クロール 竹内	-	-
1/23(金)	ボディエンデュランス 伊崎	ボディエンデュランス 玉城	-	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
1/24(土)	ボディエンデュランス 永友	ボディエンデュランス 後藤	はじめよう25mクロール 竹内	水中バレー 竹内	はじめよう水中バレー 渡辺
1/25(日)	ボディエンデュランス 永友	-	-	水中バレー 永友	はじめよう水中バレー 渡辺
1/26(月)	ボディエンデュランス 森	ふあんトレ 森	クロール 竹内	-	-
1/30(金)	ボディエンデュランス 後藤	-	-	水中バレー 森	はじめよう水中バレー 渡辺
1/31(土)	ボディエンデュランス 永友	ボディエンデュランス 玉城	はじめよう25mクロール 森	水中バレー 森	はじめよう水中バレー 竹内

* 担当インストラクターは変更になる場合もございます

* 開始時刻等はレッスンスケジュールにてご確認下さい