

《4月からの体育館プログラムについて》

平素は、当クラブの諸活動にご理解いただき誠にありがとうございます。

4月よりプログラムの内容を一部変更させていただきます。

尚、閉講を予定しておりました金曜日の体育館プログラムについては、クラスの新設とフリー開放の時間を設けることで、引き続きプログラムを実施させていただく運びとなりましたので、重ねてご案内申し上げます。

また、曜日によって、担当およびレッスンの時間が変更となるものもございます。お間違えないようご注意ください。

月曜日

月曜日 (変更前) 10:30~11:30 ウェーブリング体操 担当: 西垣外	⇒	月曜日 (変更後) 10:30~11:30 ウェーブリング ストレッチ 担当: 西垣外
月曜日 (変更前) 10:30~11:30 ウェーブリング体操 担当: 西垣外		

火曜日

火曜日 10:00~10:30 ヨガストレッチ 担当: 植西 変更はございません		
火曜日 (変更前) 10:30~11:00 おしりひきしめ体操 (おなかすっきり体操) 担当: 植西	⇒	火曜日 (変更後) 10:30~11:00 ボディシェイプ 身体引き締め 担当: 植西

木曜日

木曜日 (変更前) 10:00~10:30 ウェーブリング体操 担当: 西垣外	⇒	木曜日 (変更後) 10:00~11:00 エアロ+腹筋 トレーニング 担当: 松岡
木曜日 (変更前) 10:30~11:00 腰痛予防体操 担当: 西垣外		

金曜日

金曜日 (変更前) 10:30~11:00 ヨガストレッチ 担当: 判田	⇒	金曜日 (変更後) 10:30~11:00 サーキット トレーニング 担当: 竹内
金曜日 (変更前) 11:00~11:30 おしりひきしめ体操 (おなかすっきり体操) 担当: 判田	⇒	金曜日 (変更後) 11:00~11:30 フリー開放

レッスンの内容については、別紙プログラムをご確認ください。

※担当者の都合によりレッスンが急遽休講になる場合もございます。予めご了承下さい。