



2018年5月 スキャンスタッフオリジナル スケジュール

※4月～レッスンスケジュール、開始時間、内容、担当者を変更しております。ご確認ください。

月曜日 14:00 水中ウォーキング30 (30分)		7日 吉田	14日 倉田	21日 久保	28日 久保
月曜日 19:30 水中ウォーキング30 (30分)		7日 倉田	14日 久保	21日 倉田	28日 吉田
火曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)	1日 シンプルエアロ 東海	8日 やさしいエアロビクス 久保	15日 シンプルステップ 倉田	22日 シンプルステップ 吉田	29日 シンプルエアロ 東海
木曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)		10日 シンプルステップ 倉田	17日 簡単ボクササイズ 吉田	24日 シンプルエアロ 倉田	31日 やさしいエアロビクス 久保
金曜日 9:00 機能改善ストレッチ30 (30分)		11日 倉田	18日 吉田	25日 東海	
金曜日 10:00 水中ウォーキング30 (30分)		11日 倉田	18日 吉田	25日 倉田	
土曜日 14:00 スキャンスタッフオリジナル30 (30分)		12日 バトルラッシュ 吉田	19日 楽しく筋トレ 久保	26日 シンプルステップ 倉田	