



# 2019年1月 スキャンスタッフオリジナル スケジュール

月曜日 14:00 水中ウォーキング30 (30分)		7日 倉田		21日 久保	28日 久保
月曜日 19:30 プール スキャンスタッフオリジナル30 (30分)		7日 ショートアクア 久保		21日 ショートアクア 吉田	28日 水中ウォーキング 倉田
火曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)		8日 シンプルエアロ 倉田	15日 シンプルステップ 吉田	22日 シンプルステップ 倉田	29日 シンプルエアロ 久保
火曜日 14:30 スキャン スタッフオリジナル30~45 (30~45分)	1月3日(木) 正月イベント!	8日 楽しく筋トレ30 久保	15日 初級エアロ45 倉田	22日 楽しく筋トレ30 久保	29日 簡単ボクササイズ45 吉田
木曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)	3日 ゆっくり・しっかり シンプルステップ 倉田	10日 簡単ボクササイズ 吉田	17日 シンプルエアロ 倉田	24日 シンプルステップ 吉田	31日 シンプルステップ 倉田
金曜日 9:00 スキャンスタッフストレッチ30 (30分)	4日 おはようストレッチ 村井	11日 機能改善ストレッチポール 久保	18日 おはようストレッチ 村井	25日 機能改善ストレッチ 吉田	
金曜日 10:00 水中ウォーキング30 (30分)	4日 倉田	11日 久保	18日 倉田	25日 吉田	
土曜日 14:00 スキャンスタッフオリジナル30 (30分)	5日 バトルラッシュ 吉田	12日 楽しく筋トレ 久保	19日 楽しく筋トレ 久保	26日 シンプルステップ 倉田	水色は プールレッスン