

## アクアプログラム（日曜日）変更のお知らせ

都合により日曜担当と内容を変更させていただきます。

詳細は下記のとおりです。

	9月17日（日）		9月24日（日）	
時間	内容	担当	内容	担当
10:00	めざましウォーク &ストレッチ	西俣	めざましウォーク &ストレッチ	岩田
10:20				
10:25	水中貯筋 トレーニング	西俣	アクアエクササイズ &HIIT	岩田
10:45				
10:50	お楽しみレッスン（泳法） 長く泳げるクロール	西俣	お楽しみレッスン（泳法） バタフライ	岩田
11:10				

ご迷惑をお掛け致しますが会員の皆様のご理解を賜ります  
ようお願い申し上げます。