

# プールプログラム 【レッスン変更】

期 日 : 2月 14日 水曜日  
時 間 : 14時 00分～ (30分間)  
レッスン名 : アクアダンス30⇒ **アイチ**  
担 当 名 : 上田 ⇒ **加藤**

※担当者の都合によりレッスン変更をさせていただきます。

☆アイチとは…関節の可動域を広げ神経筋バランスを整えながら呼吸法を取り入れたカラダにやさしいクラスです。