

代行案内

| 日付 | 曜日 | レッスン名 | 時間 | 担当 | | レッスン名 | 担当 | 備考 |
|------|----|------------|-------------|----------------|---|------------|--------|------------|
| 2/11 | 水 | アニマルフロー | 10:00~10:45 | Tomoya | ➡ | バーベルトレーニング | スタッフ | |
| 2/12 | 木 | ボディシェイプ 中級 | 13:00~14:00 | 上之段 笑美子 | ➡ | ボディシェイプ 初級 | 安田 千草 | |
| 2/16 | 月 | ミットアクア30 | 13:00~13:30 | 水野 恵美 | ➡ | アクア | 福田 みゆき | |
| 2/16 | 月 | 水中ウォーキング | 13:45~14:15 | 水野 恵美 | ➡ | 水中ウォーキング | 福田 みゆき | |
| 2/19 | 木 | トレ&ミット | 20:00~21:00 | 横田 好史 中谷 優太 | ➡ | トレ&ミット | 中谷 優太 | 定員変更 5名 |
| 2/20 | 金 | ピラティス45 | 14:30~15:15 | 石松 朱美 | ➡ | 腰痛予防ストレッチ | 長尾 亮佑 | |
| 2/21 | 土 | ベリーダンス | 11:15~12:00 | mayumi | ➡ | 休 講 | | |
| 2/22 | 日 | 脂肪燃焼サーキット | 11:15~12:00 | 中谷 優太 | ➡ | 脂肪燃焼サーキット | 松本 典昭 | |
| 2/23 | 月 | ZUMBA | 14:00~14:45 | Mami | ➡ | リトモス45 | 久本 浩代 | |