

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
10/6	日	ピラティス30	10:15~10:45	高木 悟司	➡	腰痛予防ストレッチ	中谷 優太	
10/10	木	水中筋膜リリース	13:30~14:00	松本 順子	➡	休 講		
10/11	金	ピラティス45	14:45~15:30	石松 朱美	➡	筋膜リリース	長尾 亮佑	
10/13	日	ピラティス30	10:15~10:45	高木 悟司	➡	ビギナートレーニング	横田 好史	
10/13	日	JSAボールエクササイズ	13:30~14:30	岡本 秀美	➡	姿勢改善エクササイズ	安田 千草	
10/14	月	エアロ30	12:15~12:45	田中 陽子	➡	エアロ30	安田 千草	
10/14	月	ヨガ45	13:00~13:45	田中 陽子	➡	姿勢改善エクササイズ	安田 千草	
10/16	水	ボディメイク	14:15~15:00	ナオミ	➡	ボディメイク	HONOKA	
10/16	水	ポルドブラ	15:15~16:00	ナオミ	➡	ピラティス	HONOKA	
10/21	月	ミットアクア30	13:00~13:30	水野 恵美	➡	◆イベント◆ テザートレーニング 13:00~14:00 定員20名(予約制) ※別紙参照		
10/21	月	水中ウォーキング	13:45~14:15	水野 恵美	➡			
10/23	水	ヨガ60	13:45~14:45	natsuki	➡	かんたん ヨガストレッチ	松本 典昭	
10/24	木	トレ&ミット	20:00~21:00	スタッフ	➡	休 講		