

代行案内

日付	曜日	時間	プログラム	担当	
				変更前	変更後
11/25	月	15 : 15 ~ 15 : 45	ボディバランス30	枡内	小林
11/30	土	9 : 30 ~ 10 : 00	体幹エクササイズ	長井	枡内
12/1	日	9 : 30 ~ 10 : 15	ボディバランス45	伊藤	枡内
12/1	日	10 : 30 ~ 11 : 00	簡単ステップ	伊藤	枡内
12/9	月	15 : 15 ~ 15 : 45	ボディバランス30	枡内	小林
12/10	火	19 : 15 ~ 20 : 00	ボディパンプ45	枡内	小林
12/23	月	15 : 15 ~ 15 : 45	ボディバランス30	枡内	小林
1/4	土	9 : 30 ~ 10 : 15	ボディバランス45	小坂	枡内
		: ~ :			

プログラム変更・休講案内

日付	曜日	時間	プログラム (担当)	
			変更前	変更後
11/24	日	16 : 15 ~ 16 : 45	ストレッチポール 長井	休講
12/7	土	20 : 00 ~ 20 : 45	ヨガベーシック 小坂	休講
12/10	火	15 : 15 ~ 15 : 30	ボディバランステック 枡内	休講
12/10	火	15 : 30 ~ 16 : 15	ボディバランス45 枡内	休講
1/4	土	20 : 00 ~ 20 : 45	ヨガベーシック 小坂	休講
		: ~ :		
		: ~ :		
		: ~ :		
		: ~ :		