

代行案内

※赤字が変更箇所です。

2025年12月17日(水) 更新

エリア	変更	日 時	プログラム名	担 当
Bスタジオ	前 ↓ 後	12月18日(木) 12:15~12:45	ホットヨガ お腹シェイプ	石堂 侑子 日隈 佳奈
Bスタジオ	前 ↓ 後	12月18日(木) 13:00~13:30	ホットヨガ ホットストレッチ	石堂 侑子 高木 淳里
プール	前 ↓ 後	12月19日(金) 10:30~11:15	水中ストレッチ ストレッチウォーキング	小島 留美子 市川 由紀子
Aスタジオ	前 ↓ 後	12月20日(土) 10:30~11:15	ZUMBA	後藤 玲奈 山下 斗真
Aスタジオ	前 ↓ 後	12月21日(日) 10:45~11:15	ダンス(初級) リラックスヨガ	阿部 佑哉 長谷川 雅代
Aスタジオ	前 ↓ 後	12月21日(日) 11:30~12:15	ダンス(中級) ZUMBA	阿部 佑哉 長谷川 雅代
Bスタジオ	前 ↓ 後	12月22日(月) 10:15~10:45	ホットフラダンス スローエアロ	Mayumi MIA
Bスタジオ	前 ↓ 後	12月22日(月) 11:00~11:30	フラダンス ピラティス	Mayumi MIA
プール	前 ↓ 後	12月24日(水) 11:00~11:45	初めてアクア 上級スイム	小島 留美子 瀬崎 有紀
プール	前 ↓ 後	12月26日(金) 10:30~11:15	水中ストレッチ アクアダンス	小島 留美子 市川 由紀子