

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