

更新日 2018/12/14

| 変更内容    | 日付     | 曜日 | 実施場所         | 時間                 | プログラム                                      | インストラクター               |
|---------|--------|----|--------------|--------------------|--------------------------------------------|------------------------|
| 代行      | 12月15日 | 土  | スタジオ①        | 11:15～12:00        | ZUMBA45                                    | 平田 紀子 ⇒ <b>今峯 扶美子</b>  |
| プログラム変更 | 12月15日 | 土  | スタジオ①        | <b>12:15～12:55</b> | リトモス45<br>⇒ <b>エアロ40</b>                   | 松本 典昭 ⇒ <b>上杉 忍</b>    |
| プログラム変更 | 12月15日 | 土  | スタジオ②        | <b>12:15～13:00</b> | 骨格リセットエクササイズ40<br>⇒ <b>バランスコーディネーション45</b> | 平田 紀子 ⇒ <b>今峯 扶美子</b>  |
| プログラム変更 | 12月15日 | 土  | スタジオ①        | 13:15～13:45        | バレトン30<br>⇒ <b>ボールエクササイズ30</b>             | 平田 紀子 ⇒ <b>今峯 扶美子</b>  |
| 休講      | 12月22日 | 土  | スタジオ①        | 12:15～13:00        | リトモス45                                     | 松本 典昭 ⇒ <b>休講</b>      |
| スタジオ変更  | 12月22日 | 土  | <b>スタジオ①</b> | 12:15～12:55        | 骨格リセットエクササイズ40                             | 平田 紀子                  |
| 代行      | 12月26日 | 水  | スタジオ①        | 19:15～19:45        | バレトン30                                     | まゆみ ⇒ <b>吉井 章子</b>     |
| 代行      | 12月26日 | 水  | スタジオ①        | 20:00～21:00        | ヨガ60                                       | まゆみ ⇒ <b>吉井 章子</b>     |
| プログラム変更 | 12月28日 | 金  | スタジオ①        | <b>11:00～11:40</b> | ベリーダンス50<br>⇒ <b>アロマストレッチ40</b>            | 衣笠 沙保里 ⇒ <b>平 美紀</b>   |
| 代行      | 12月28日 | 金  | スタジオ①        | 12:10～13:10        | ヨガ60                                       | 衣笠 沙保里 ⇒ <b>濱田 満貴子</b> |