

代行・時間変更案内

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
12/1	日	JSAボール	13:45~14:45	岡本 秀美	➡	バランスボール	竹内 渉	45分 レッスン
12/2	月	アクア30	11:45~12:15	福田 みゆき	➡	アクア30	福島 浩子	
12/2	月	リトモス45	12:55~13:40	福田 みゆき	➡	エアロ45	安田 千草	
12/9	月	ファンダメンタルピラティス	10:00~10:45	安田 千草	➡	機能改善	福島 浩子	
12/9	月	ボディシェイプ	10:55~11:55	安田 千草	➡	ボディシェイプ	福島 浩子	
12/9	月	リトモス45	12:55~13:40	福田 みゆき	➡	バレトン45	ふみ	
12/21	土	コンディショニング	14:30~15:15	美香	➡	JSAボール45	岡本 秀美	
12/21	土	Group Fight 45	15:30~16:15	美香	➡	脂肪燃焼エクササイズ中級	竹内 渉	
12/23	月	リトモス45	12:55~13:40	福田 みゆき	➡	エアロ45	安田 千草	