

# 代行表

レッスン変更・担当変更等ございます。  
詳しくは下記をご確認の上ご参加ください。

日付	曜日	レッスン名	時間	担当	⇒	代行者
11月7日	土	シェイプアップアクア ⇒アクア30	10:30~11:00	ALISA	⇒	犬塚 靖代
11月7日	土	クロール	14:00~14:20	ALISA	⇒	ISE
11月7日	土	背泳ぎ	14:25~14:45	ALISA	⇒	ISE
11月8日	日	パワー ⇒パワーヨガ	13:40~14:25	ISE	⇒	橋立 弥生
11月12日	木	メガダンス ⇒サルセーション	18:50~19:35	mii	⇒	梶原 千賀子
11月12日	木	パワーカーディオ ⇒マットサイエンス(筋コン)	20:05~20:50	mii	⇒	梶原 千賀子
11月12日	木	リラックスヨガ ⇒ボディメンテナンス骨盤体操	18:30~19:15	関 翔子	⇒	藤沼 美和
11月12日	木	疲れ解消ヨガ ⇒気功&リンパマッサージ	19:45~20:30	関 翔子	⇒	藤沼 美和
11月21日	土	エアロ45	15:25~16:10	金杉 智哉	⇒	金井 裕之
11月22日	日	パワー ⇒パワーヨガ	13:40~14:25	ISE	⇒	橋立 弥生
11月24日	火	アクアウォーク20	10:30~10:50	犬塚 靖代	⇒	未定
11月24日	火	アクア30	11:00~11:30	犬塚 靖代	⇒	未定
11月24日	火	やさしいエアロ	12:05~12:35	犬塚 靖代	⇒	未定
11月24日	火	美尻トレーニング	12:50~13:20	犬塚 靖代	⇒	未定
11月26日	木	リラックスヨガ ⇒ボディメンテナンス骨盤体操	18:30~19:15	関 翔子	⇒	藤沼 美和
11月26日	木	疲れ解消ヨガ ⇒マットサイエンス	19:45~20:30	関 翔子	⇒	梶原 千賀子