

## レッスン代行表

2025/11/25更新

| 日程                     | レッスン名   | 場所 | 担当者    | 代行者                  |
|------------------------|---------|----|--------|----------------------|
| 11/25<br>(火)<br>19:30- | ZUMBA   | А  | AMi    | 白井麗子<br>(外部インストラクター) |
| 11/28<br>(金)<br>19:15- | ディスタンス  | Р  | 横山 僚秀  | 亘 洋祐                 |
| 11/28<br>(金)<br>20:00- | 背泳ぎ     | Р  | 横山 僚秀  | 亘 洋祐                 |
| 11/28<br>(金)<br>20:45- | 平泳ぎ     | Р  | 横山 僚秀  | 亘 洋祐                 |
| 11/30<br>(日)<br>11:45- | リラックスヨガ | А  | Kazuyo | Miki                 |
| 11/30<br>(日)<br>12:45- | ヨガ【流】   | А  | Kazuyo | Miki                 |
| 12/2<br>(火)<br>11:55-  | 姿勢改善    | А  | 浦口 美砂  | 中村清美                 |
| 12/21<br>(日)<br>13:50- | ZUMBA   | А  | Hiro   | 小倉 亜季                |