

レッスン代行表

2026/4/6更新

日程	レッスン名	場所	担当者	代行者
4/7 4/14 (火) 10:55-	姿勢改善	A	高野 辰也◆	休講
4/9 (木) 12:20-	アクアウォーキング	P	長谷山 留美	松崎たまき (外部インストラクター)
4/9 (木) 13:05-	アクアカーディオ	P	長谷山 留美	松崎たまき (外部インストラクター)
4/10 (金) 9:50-	ステップスタート ➡カーディオスタート	A	高野 辰也◆	小関 寿明◆
4/10 (金) 13:40-	リラックスヨガ	A	高野 辰也◆	美幸
4/12 (日) 10:45-	ベーシックピラティス ➡ヨガ【静】	O	貴月 あゆむ	山崎 ゆみ子
4/12 (日) 15:45-	ディスタンス	P	小川 絵里香	北村 拓士

レッスン代行表

2026/4/6更新

日程	レッスン名	場所	担当者	代行者
4/13 (月) 9:40-	カーディオスタート ➡ストレッチ	A	高野 辰也◆	長根 滉太◆
4/14 (火) 13:40-	POWER	A	小関 寿明◆	長根 滉太◆
4/14 (火) 19:30-	ZUMBA	A	AMi	白井麗子
4/16 (木) 12:20-	アクアウォーキング	P	長谷山 留美	池森綾 (外部インストラクター)
4/16 (木) 13:05	アクアカーディオ	P	長谷山 留美	池森綾 (外部インストラクター)
6月中 (日) 9:40-	BODY BALANCE	O	三條幸恵	佐藤薫