

レッスン代行表

2025/11/26更新

日付	レッスン名	場所	担当者	代行者
11月27日(木) 19:25~	HOT美ボディヨガ	B	梅原菜摘美	休講
11月27日(木) 20:25~	HOTリラックスヨ ガ	B	梅原菜摘美	西村千秋
11月29日(土) 9:20~	ヨガ【流】	A	Kazuyo	黒岩道子
12月30日(日) 16:30~	ストレッチ	B	スタッフ	栗田安見
12月3日(水) 14:20~	BODYBALANCE	B	山上莉穂	山崎舞子
12月3日(水) 19:25~	パワーヨガ	B	Kazuyo	黒岩道子
12月3日(水) 19:55~	バタフライ/平泳ぎ	プ ール	横山僚秀	亘洋祐
12月3日(水) 20:25~	ヨガ【静】	B	Kazuyo	黒岩道子
12月3日(水) 20:40~	ディスタンス	プ ール	横山僚秀	亘洋祐
12月3日(水) 20:30~	K-POP	A	安井摩耶	ゆいどん
12月6日(土) 9:20~	ヨガ【流】	A	kazuyo	黒岩道子

レッスン代行表

2025/11/26更新

日付	レッスン名	場所	担当者	代行者
12月6日(土) 15:30～	アクアウォーキング	プール	宇田川翔	谷内駿太
12月7日(日) 12:30～	カーディオベリック	A	宇田川翔	休講
12月7日(日) 16:30～	ストレッチ	B	スタッフ	栗田安見
12月9日(火) 14:35～	トータルシェイプ	B	宇田川翔	谷内駿太
12月9日(火) 15:20～	カーディオスタート	B	宇田川翔	谷内駿太
12月10日(水) 14:20～	BODYBALANCE	B	山上莉穂	互太郎
12月10日(水) 15:20～	トータルシェイプ	B	福地繁樹	笹邊悠以
12月10日(水) 19:25～	パワーヨガ	B	Kazuyo	黒岩道子
12月10日(水) 20:25～	ヨガ【静】	B	Kazuyo	黒岩道子
12月13日(土) 9:20～	ヨガ【流】	A	kazuyo	黒岩道子
12月13日(土) 10:20～	ZUMBA	A	MIKA	小倉亜季

レッスン代行表

2025/11/26更新

日付	レッスン名	場所	担当者	代行者
12月17日(水) 14:20～	BODYBALANCE	B	山上莉穂	山崎舞子
12月17日(水) 19:25～	パワーヨガ	B	Kazuyo	黒岩道子
12月17日(水) 20:25～	ヨガ【静】	B	Kazuyo	黒岩道子
12月20日(土) 9:20～	ヨガ【流】	A	Kazuyo	休講
12月24日(水) 14:20～	BODYBALANCE	B	山上莉穂	山崎舞子
12月24日(水) 15:20～	トータルシェイプ	B	福地繁樹	笹邊悠以
12月24日(水) 19:25～	パワーヨガ	B	Kazuyo	黒岩道子
12月24日(水) 20:25～	ヨガ【静】	B	Kazuyo	黒岩道子