

レッスン代行表

2025/12/20更新

日付	レッスン名	場所	担当者	代行者
12月21日(日) 16:30	ストレッチ	B	スタッフ	栗田安見
12月24日(水) 14:20～	BODYBALANCE	B	山上莉穂	山崎舞子
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
12月27日(土) 9:20～	ヨガ【流】	A	Kazuyo	Miki
1月5日(月) 9:45～	スタートピラティス	B	西村千秋	美幸
1月5日(月) 10:30～	ストレッチ(アロマ)	B	西村千秋	美幸
1月5日(月) 11:30～	ベーシックピラティス	B	福地繁樹	美幸

レッスン代行表

2025/12/20更新

日付	レッスン名	場所	担当者	代行者
1月7日(水) 14:20~	BODYBALANCE	B	山上莉穂	山崎舞子
1月14日(水) 14:20~	BODYBALANCE	B	山上莉穂	山崎舞子
1月21日(水) 12:25~	POWER	A	小熊悟志	米津秀弥
1月21日(水) 13:25~	FIGHTDO	A	小熊悟志	米津秀弥
1月21日(水) 14:20~	BODYBALANCE	B	山上莉穂	山崎舞子
1月28日(水) 14:20~	BODYBALANCE	B	山上莉穂	山崎舞子
1月29日(木) 13:40~	アクアカーディオ	プール	大野順子	小林十志