

レッスン代行表

2025/12/8更新

日付	レッスン名	場所	担当者	代行者
12月9日(火) 14:35～	トータルシェイプ	B	谷内駿太	宇田川翔
12月9日(火) 15:20～	カーディオスタート	B	谷内駿太	宇田川翔
12月10日(水) 14:20～	BODYBALANCE	B	山上莉穂	互太郎
12月10日(水) 19:25～	パワーヨガ	B	Kazuyo	黒岩道子
12月10日(水) 19:55～	バタフライ/平泳ぎ	プール	横山僚秀	亘洋祐
12月10日(水) 20:25～	ヨガ【静】	B	Kazuyo	黒岩道子
12月10日(水) 20:40～	ディスタンス	プール	横山僚秀	亘洋祐
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
12月14日(日) 16:30～	ストレッチ	B	スタッフ	栗田安見

レッスン代行表

2025/12/8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) 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

レッスン代行表

2025/12/8更新

日付	レッスン名	場所	担当者	代行者
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
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