

インストラクター代行表

下記のレッスンはインストラクターの都合により変更となっておりますのでご了承ください

日	時	通常レッスン	変更レッスン	インストラクター
7/6 (水)	11:15 (40)	ボディシェイプエアロ		伊藤 ⇒ 米山
7/7 (木)	12:50 (30)	ちびボールでリセット	背骨コンディショニング	伊藤 ⇒ 石井
7/7 (木)	19:30 (30)	ボディパンプ30		西田 ⇒ 未定
7/7 (木)	20:30 (45)	ボディコンバット45		西田 ⇒ 未定
7/8 (金)	20:15 (45)	リラックスYOGA	背骨コンディショニング	伊藤 ⇒ 石神
7/9 (土)	12:50 (30)	アクアビクス30		川田 ⇒ 山村
7/11 (月)	11:00 (20)	ストレッチポール	すっきりストレッチ	米山 ⇒ 日高
7/11 (月)	12:40 (20)	ちょこっと腹筋	かんたんバレトン	米山 ⇒ 山口
7/11 (月)	13:15 (30)	エアロ入門30		米山 ⇒ 山口