

NO.	講座名	講師	曜日	時間	休講日	振替日	代行日	代行講師
69	脂肪燃焼 エアロ	齊藤理恵	水	12:10~13:10	10/10	12/19		
70	ピラティス	齊藤理恵	水	13:30~14:30	10/11	12/20		
71	フラダンス	宮舘	水	14:50~15:50			12/6	池迫
77	ZUMBA	加藤	木	14:50~15:50	10/19	12/28		
79	エアビクス初級	世古	木	20:20~21:10	10/26	12/28		
80	リラックスヨガ①	青山	金	9:30~10:30	11/24	1/5		
91	ヨガ	齋藤 みづき	土	17:35~18:35	11/11	12/23		
92	代謝アップ 体幹ヨガ	齋藤 みづき	土	18:55~19:55	11/11	12/23		
93	肩こり腰痛 解消体操	新名	日	10:00~11:00	10/22	12/24		
94	ピラティス	平出	日	11:20~12:20	10/15	12/24		
95	ピラティス②	平出	日	12:40~13:40	10/15	12/24		
112	バタフライ	ミズノ 松川	月	19:00~19:50			11/20	ミズノ 唐島田
114	クロール中級	ミズノ 松川	火	11:00~11:50	11/21	12/19		
115	成人初級	ミズノ 松川	火	19:00~19:50			11/21	ミズノ 唐島田
116	成人中級	ミズノ 松川	火	20:00~20:50			11/21	ミズノ 唐島田