

## 10月のスタジオレッスンの代行のお知らせ

|           |             |           |     |   |       |
|-----------|-------------|-----------|-----|---|-------|
| 10/2 (金)  | 12:30~      | 健康体操      | 新庄  | → | 後藤絢穂  |
|           | 13:45~      | はじめてステップ  | 新庄  | → | 後藤絢穂  |
| 10/2 (金)  | 20:45~21:30 | ZUMBA     | 鈴木  | → | 水上姿   |
| 10/4 (日)  | 15:30~      | ポール       | 田淵  | → | 山田    |
| 10/9 (金)  | 20:45~21:30 | ZUMBA     | 鈴木  | → | 水上姿   |
| 10/16 (金) | 20:45~      | ZUMBA     | 鈴木  | → | 水上姿   |
| 10/25 (日) | 11:10~      | 水中歩行      |     |   |       |
|           | 11:35~      | アクアシェイプ   | 雨宮  | → | 斉藤    |
| 10/27 (火) | 15:15~      | ラテン       | 長谷川 | → | 木津玲子  |
| 10/29 (木) | 13:50~      | ウォーク&シェイプ | 雨宮  |   | 中村久美子 |
|           | 19:30~      | シェイプ45    | 雨宮  |   | 田淵    |
| 10/30 (金) | 12:05~      | 水中歩行      |     |   |       |
|           | 12:35~      | アクアシェイプ   | 雨宮  |   | 長谷川京子 |
|           | 12:30~      | 健康体操      |     |   |       |
|           | 12:40~      | はじめてのステップ | 新庄  | → | 後藤    |