

◆スタジオプログラム代講のご案内◆

いつもスポパル緑町クラブをご利用いただきましてありがとうございます。
10月の代講・休講は以下のとおりとなります。あしからずご了承くださいませ。

10月

日付	時 間	プログラム	担 当	代 講
10/1 (日)	12:45~13:30	ベリーダンス	TOMO	
		→ 腹筋エアロ		YUI
	13:45~14:30	DISCO WORLD	TOMO	
		→ バレトン		YUI
10/2 (月)	12:10~13:10	KaQiLa	大津 章代	
		→ リラックスヨガ		高石 祐子
10/11 (水)	15:00~15:30	ボディパンプ ^o 30	丸山 智則	
		→ ウェーブストレッチ 30		三島 有里加
	15:45~16:30	シバム 45	丸山 智則	
		→ パワーヨガ		生熊 恵里
	19:15~20:00	シェイプアップエアロ	篠原 里佳	
		→ かんたんエアロ		山根 早紀子
	20:15~21:00	ボディジャム 45	篠原 里佳	
		→ OXIGENO45		山根 早紀子
	21:15~22:00	ボディアタック 45	丸山 智則	
		→ ピラティス 45		山根 早紀子
10/13 (金)	12:45~13:30	TOPRIDE45	西村 慶司	三島 有里加

10/18 (水)	22 : 15~22 : 45	ストレッチポール 30	古谷 勇気	平川 貴恵
10/21 (土)	13 : 45~14 : 30	Easy ダンス	岡田 三和	
		→ UBOUND45		平川 貴恵
	14 : 45~15 : 30	Hip Hop ダンス	岡田 三和	
→ ストレッチポール 45		平川 貴恵		
10/21 (土)	19 : 45~20 : 15	TOPRIDE30	藤井 健人	西村 慶司
	10/23 (月)	20 : 45~21 : 30	TOPRIDE45	藤井 健人
10/28 (土)	13 : 45~14 : 30	Easy ダンス	岡田 三和	
		→ UBOUND45		平川 貴恵
	14 : 45~15 : 30	Hip Hop ダンス	岡田 三和	
→ ストレッチポール 45		平川 貴恵		
10/30 (月)	15 : 20~16 : 20	かんたんバレエ	細川 慧子	Yu-ki
	17 : 00~18 : 00	キッズダンス	岡田 三和	休講

以上

げんき・きれい・ともだち

