

## ◆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。  
12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。

## 12月

日付	時間	プログラム	担当	代講
12/4(日)	15:45~16:30	TOPRIDE45	三島有里加	西村 慶司
12/9 (金)	12:45~13:00	かんたんステップ	景山 加珠	小林 裕季
	13:45~14:30	ラテンエアロ	景山 加珠	
		→ ZUMBA45		小林 裕季
12/10 (土)	10:00~11:00	KaQiLa	大津 章代	
		→ ストレッチヨガ		高石 祐子
12/14 (水)	09:40~10:25	KaQiLa	大津 章代	
		→ ストレッチヨガ		山根早紀子
12/17 (土)	12:40~13:25	ボディコンバット 45	西村 慶司	岡井 菜恵
	19:30~20:00	TOPRIDE 30	西村 慶司	休講
12/18 (日)	15:45~16:30	TOPRIDE 45	三島有里加	休講
	19:10~20:10	ボディコンバット	西村・岡井	岡井 菜恵

以上

げんき・きれい・ともだち

