

◆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。
3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。

日付	時間	プログラム	担当	代講
3/2 (金)	19:15~20:00	Surf Basic	平川 貴恵	古谷 勇気
	21:45~22:15	ViPR WORKOUT	平川 貴恵	西村 慶司
3/3 (土)	14:10~14:55	ボディアタック 45	平川 貴恵	
		→ ボディパンプ 45		西村 慶司
	15:10~15:55	ストレッチポール 45	平川 貴恵	
		→ ウェーブストレッチ 45		西村 慶司
	20:35~21:20	ボディパンプ 45	平川 貴恵	西村 慶司
3/5 (月)	12:05~12:50	Surf Basic	平川 貴恵	古谷 勇気
	14:15~15:00	UBOUND 45	平川 貴恵	古谷 勇気
	19:15~20:00	Surf Basic	平川 貴恵	休講
	20:20~20:50	ViPR WORKOUT	平川 貴恵	西村 慶司
	22:10~22:40	ボディパンプ 30	平川 貴恵	西村 慶司
3/9 (金)	12:00~12:30	TOPRIDE 30	西村 慶司	休講
	12:55~13:40	Surf Basic	古谷 勇気	休講
	14:05~14:50	Surf Basic	古谷 勇気	休講
	16:00~16:45	OXIGENO 45	山根 早紀子	
		→ リラックスヨガ		TOMO
	17:00~18:00	キッズバレエ B	yu-ki	
→ 時間変更：17:30~18:30				

3/16 (金)	21 : 35~22 : 35	TOPRIDE60	藤井 健人	西村 慶司
3/17 (土)	9 : 40~10 : 40	KaQiLa	大津 章代	
		→ アンチエイジングヨガ		生熊 恵里
3/23 (金)	21 : 35~22 : 35	TOPRIDE60	藤井 健人	西村 慶司
3/24 (土)	11 : 55~12 : 55	ストレッチヨガ	生熊 恵里	
		→ アンチエイジングヨガ		津藤 恵美子
3/25 (日)	10 : 15~11 : 15	アンチエイジングヨガ	高石 祐子	佐藤 文子
	11 : 30~12 : 30	パワーヨガ	高石 祐子	佐藤 文子
	13 : 30~14 : 15	ベリーダンス	TOMO	
		→ ストレッチヨガ		佐藤 文子
	14 : 30~15 : 15	DISCO WORLD	TOMO	
		→ ボディコンバット 45		西村 慶司
18 : 45~19 : 45	リラックスヨガ	高石 祐子	佐藤 文子	
3/30 (金)	21 : 35~22 : 35	TOPRIDE60	藤井 健人	西村 慶司
3/31 (土)	14 : 10~14 : 55	ボディアタック 45	平川 貴恵	
		→ ボディパンプ 45		西村 慶司
	15 : 10~15 : 55	ストレッチポール 45	平川 貴恵	
		→ ウェーブストレッチ 45		西村 慶司
20 : 35~21 : 20	ボディパンプ 45	平川 貴恵	西村 慶司	

以上