

◆スタジオプログラム代講のご案内◆

ご案内日：2021年7月12日

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。
7月の代講・休講をご案内いたします。あしからずご了承くださいませ。

7月

日付	時間	プログラム	担当	代講
7/17 (土)	9:15~9:45	健康体操	荒木 郁人	休講
7/27 (火)	11:45~12:30	体ほぐしストレッチ	大竹 里奈	
		→ ボディバランス 45		篠原 里佳
	12:45~13:30	ZUMBA45	大竹 里奈	
		→ メガダンス 45		湯上 昌哉
	19:15~19:45	体ほぐしストレッチ		休講
	20:00~20:45	HIIT トレーニング	大竹 里奈	
→ ボディアタック 45			古谷 勇氣	