

## ◆スタジオプログラム代講のご案内◆

ご案内日：2021年10月18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。  
10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。

### 10月後半

日付	時 間	プログラム	担 当	代 講
10/18 (火)	11:45~12:30	体ほぐしストレッチ	大竹 里奈	
		→ ピラティス 45		湯上 昌哉
	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	大竹 里奈	休講
	20:00~20:45	筋コンディショニング	大竹 里奈	
→ ボディパンプ 45		丸山 智則		
10/22 (金)	15:15~16:00	OXIGENO45	山根 早紀子	
		→ ボディバランス 45		石神 貴久