

# 8月 プログラム代行表

| 日付 | 曜日 | 時間             | プログラム名                | 代行者    |
|----|----|----------------|-----------------------|--------|
| 1  | 月  | 10:30          | アクアエアロ                | 大橋     |
| 2  | 火  |                |                       |        |
| 3  | 水  |                |                       |        |
| 4  | 木  | 10:10          | ボディコンディショニング⇒アロマストレッチ | 丸山     |
|    |    | 11:10          | バレトン                  | Hitomi |
|    |    | 12:15          | エナジームーブ               | Hitomi |
| 5  | 金  |                |                       |        |
| 6  | 土  |                |                       |        |
| 7  | 日  | 16:30          | トレーニングスイム             | 星野     |
| 8  | 月  | 12:30          | 筋トレ部⇒AERO (VR)        |        |
| 9  | 火  |                |                       |        |
| 10 | 水  | <b>休館日</b>     |                       |        |
| 11 | 木  | 10:10          | ボディコンディショニング⇒アロマストレッチ | 丸山     |
|    |    | 10:20          | アクアサーキット              | 梅村     |
|    |    | 11:10          | バレトン                  | Hitomi |
|    |    | 12:15          | エナジームーブ               | Hitomi |
| 12 | 金  |                |                       |        |
| 13 | 土  | <b>夏季特別休館日</b> |                       |        |
| 14 | 日  | <b>夏季特別休館日</b> |                       |        |
| 15 | 月  | <b>夏季特別休館日</b> |                       |        |

# 8月 プログラム代行表

| 日付 | 曜日 | 時間    | プログラム名              | 代行者  |
|----|----|-------|---------------------|------|
| 16 | 火  | 12:00 | チャレンジスイム            | 梅村   |
|    |    | 13:15 | トレーニングスイム           | 休講   |
|    |    | 14:15 | リフレイル               | 小原   |
|    |    | 15:15 | リアライメント             | 小原   |
|    |    | 20:35 | ベーシックヨガ             | 佐藤   |
| 17 | 水  |       |                     |      |
| 18 | 木  | 13:20 | バランスコーディネーション⇒ピラティス | 森田   |
|    |    | 19:00 | サマーサーキット            | 吉澤   |
| 19 | 金  | 19:10 | POWER⇒TOP Ride (VR) |      |
| 20 | 土  |       |                     |      |
| 21 | 日  | 12:00 | ピラティス               | 堀場   |
|    |    | 13:05 | ファンムーブ              | 堀場   |
| 22 | 月  | 19:00 | ファンムーブ              | 堀場   |
|    |    |       |                     |      |
| 23 | 火  |       |                     |      |
| 24 | 水  | 12:20 | エナジームーブ             | 堀場   |
|    |    |       |                     |      |
| 25 | 木  |       |                     |      |
| 26 | 金  | 19:10 | POWER⇒TOP Ride (VR) |      |
|    |    |       |                     |      |
| 27 | 土  |       |                     |      |
| 28 | 日  | 12:30 | UBOUND              | Miyu |
|    |    |       |                     |      |
| 29 | 月  |       |                     |      |
| 30 | 火  |       |                     |      |
| 31 | 水  | 休館日   |                     |      |