

12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	木			
2	金			
3	土			
4	日	15:05	POWER⇒Power Cardio	Motoshi
5	月			
6	火			
7	水			
8	木	20:00	X55⇒Power Cardio	Motoshi
9	金	臨時休館日		
10	土	休館日		
11	日			
12	月			
13	火			
14	水	20:45	ストリートダンス	あやの
15	木	11:15	ベーシックヨガ	吉田
		14:30	フィットネスパワーヨガ	柴田

12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	金	14:35	エナジームーブ	大川
17	土	14:00	肩甲骨の機能改善とアロマストレッチ	丸山
18	日			
19	月			
20	火	休館日		
21	水			
22	木	14:30	調整系ストレッチ&トレーニング  体幹を鍛えてバランス能力を養い、太もも裏とお尻を伸ばして、骨盤の動きをよくします。	すみえ
23	金			
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水	13:15	UBOUND	Miyu
29	木			
30	金	休館日		
31	土	休館日		