

4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	土	14:00	ウエルビクス ⇒肩甲骨の機能改善とアロマストレッチ	丸山
		12:00	トレーニングスイム	岡本
2	日			
3	月	14:15	ボディコンディショニング⇒ヨガ&ピラティス	櫛田
		13:10	ファンムーブ	杉浦
4	火	13:15	オリジナルムーブ	杉浦
		13:15	トレーニングスイム	梅村
		19:15	ステップアップスイム	伊藤
5	水	13:45	トレーニングスイム	岡本
6	木	19:15	チャレンジスイム	休講
		20:45	トレーニングスイム	休講
7	金	19:15	ステップアップスイム	小野寺
8	土	12:00	トレーニングスイム	岡本
9	日			
10	月	休館日		
11	火	13:15	トレーニングスイム	梅村
		19:15	ステップアップスイム	伊藤
12	水	13:45	トレーニングスイム	岡本
13	木	19:15	チャレンジスイム	梅原
		20:45	トレーニングスイム	梅原
14	金	19:15	ステップアップスイム	梅原
15	土	12:00	トレーニングスイム	梅原

4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	日			
17	月			
18	火	20:35	ベーシックヨガ	佐藤
		13:15	トレーニングスイム	梅村
		19:15	ステップアップスイム	岡本
19	水	13:45	トレーニングスイム	岡本
20	木	休館日		
21	金	19:15	ステップアップスイム	梅原
22	土	12:00	トレーニングスイム	梅原
23	日	14:10	コアコンディショニング	片岡
24	月			
25	火	13:15	トレーニングスイム	梅村
		19:15	ステップアップスイム	梅原
26	水	13:45	トレーニングスイム	岡本
27	木	19:15	チャレンジスイム	梅原
		20:45	トレーニングスイム	梅原
28	金			
29	土	12:00	トレーニングスイム	梅原
30	日	休館日		