

# 10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  | 火  |       |                      |     |
| 2  |    |       |                      |     |
| 2  | 水  | 14:30 | ベーシックヨガ              | 堀場  |
| 3  |    |       |                      |     |
| 3  | 木  | 10:00 | ピラティス                | 秋葉  |
| 4  |    |       |                      |     |
| 5  | 土  |       |                      |     |
| 6  |    | 15:10 | リフレイル→リンパマッサージ&ストレッチ | 吉澤  |
| 7  | 月  |       |                      |     |
| 8  |    | 14:15 | リフレイル                | 小原  |
|    |    | 15:15 | リアライメント→入門太極拳        | 小原  |
| 9  | 水  |       |                      |     |
| 10 |    |       | 休館日                  |     |
| 11 | 金  |       |                      |     |
| 12 |    |       |                      |     |
| 13 | 日  | 15:10 | リフレイル→リンパマッサージ&ストレッチ | 吉澤  |
| 14 |    |       |                      |     |
| 15 | 火  | 12:45 | ベーシックヨガ→動きケア®体操      | 小原  |
|    |    | 14:15 | リフレイル                | 小原  |
|    |    | 15:15 | リアライメント→入門太極拳        | 小原  |

# 10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 | 水  |                |                    |              |
| 17 | 木  |                |                    |              |
| 18 | 金  |                |                    |              |
| 19 | 土  |                |                    |              |
| 20 | 日  |                | 休館日                |              |
| 21 | 月  |                |                    |              |
| 22 | 火  |                |                    |              |
| 23 | 水  |                |                    |              |
| 24 | 木  |                |                    |              |
| 25 | 金  |                |                    |              |
| 26 | 土  | 15:15<br>16:30 | FIGHT DO<br>UBOUND | Hiro<br>Hiro |
| 27 | 日  |                |                    |              |
| 28 | 月  |                |                    |              |
| 29 | 火  |                |                    |              |
| 30 | 水  |                |                    |              |
| 31 | 木  |                | 休館日                |              |