

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	水	14:30	ベーシックヨガ	堀場
3	木	10:00	ピラティス	秋葉
4	金			
5	土			
6	日	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	火	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	木	休 館 日		
11	金			
12	土			
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	月			
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 16:30	FIGHT DO UBOUND	Hiro Hiro
27	日			
28	月			
29	火			
30	水			
31	木	休 館 日		