

5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 | 金 | | | |
| 2 | 土 | | | |
| 3 | 日 | | | |
| 4 | 月 | 10:15 | UBOUND⇒MEGADANZ (VR) | Miyu 休講 |
| | | 13:15-13:50 | 35min 動⇒FIGHT DO | |
| | | →13:15-14:00 | シンプルステップ | |
| | | 14:00 | | |
| 5 | 火 | | | |
| 6 | 水 | 13:20 | UBOUND | Miyu |
| 7 | 木 | | | |
| 8 | 金 | | | |
| 9 | 土 | | | |
| 10 | 日 | 休 館 日 | | |
| 11 | 月 | 10:15 | UBOUND⇒UBOUND (VR) | |
| 12 | 火 | | | |
| 13 | 水 | 11:00 | リトモス | 大川 |
| | | 13:20 | UBOUND | Miyu |
| | | 19:40 | ZUMBA⇒MEGADANZ (VR) | 第2スタジオ |
| | | 19:40 | FIGHT DO | 第1スタジオ |
| 14 | 木 | | | |
| 15 | 金 | | | |

5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 | 土 | | | |
| 17 | 日 | | | |
| 18 | 月 | 11:00-11:50 →10:50-11:50 | ZUMBA®→リトモス | 大川 |
| | | 12:10-12:25 →12:00-12:40 | ラテンエクспレスコンサルサ →シンプルステップ | 大川 |
| | | 13:15-13:50 →12:50-13:25 | 35min 動 | 大川 |
| | | 14:00-14:40 →13:35-14:05 | シンプルステップ →スパインケア (テニスボールを使ったストレッチ) | 大川 |
| | | | | |
| 19 | 火 | | | |
| 20 | 水 | 休 館 日 | | |
| 21 | 木 | | | |
| 22 | 金 | | | |
| 23 | 土 | | | |
| 24 | 日 | | | |
| 25 | 月 | 11:00-11:50 →10:50-11:50 | ZUMBA®→リトモス | 大川 |
| | | 12:10-12:25 →12:00-12:40 | ラテンエクспレスコンサルサ →シンプルステップ | 大川 |
| | | 13:15-13:50 →12:50-13:25 | 35min 動 | 大川 |
| | | 14:00-14:40 →13:35-14:05 | シンプルステップ →スパインケア (テニスボールを使ったストレッチ) | 大川 |
| | | | | |
| 26 | 火 | | | |
| 27 | 水 | 11:00 | リトモス | 大川 |
| | | 19:40 | FIGHT DO→FIGHT DO(VR) | |
| | | 19:40→19:30 | ZUMBA®→UBOUND | 中澤 |
| 28 | 木 | | | |
| 29 | 金 | | | |
| 30 | 土 | | | |
| 31 | 日 | 休 館 日 | | |