

## 週替わりレッスン「第1スタジオ」

10月19日(火)	15:35~	SH' BAM45	35名	小関
10月22日(金)	13:30~	ボディコンバット45	35名	佐藤(美)
10月26日(火)	15:35~	ズンバ	35名	菊田
10月27日(水)	12:30~	ズンバ	35名	小野
10月29日(金)	13:30~	ボディバランス45	27名	佐藤(美)
11月5日(金)	13:30~	ボディコンバット45	35名	佐藤(美)

## 代行レッスン「第1スタジオ」

10月30日(土)	15:00~	バイラバイラ45	35名	滑川 ⇒酒井
-----------	--------	----------	-----	-----------

## 変更レッスン「第1スタジオ」

10月26日(火)	20:00~	ズンバ ⇒ボディジャム45	35名	高橋(加) ⇒小関
-----------	--------	------------------	-----	--------------

## 週替わりレッスン「第2スタジオ」

10月16日(土)	18:00~	ボディアタック45	35名	山内
10月17日(日)	12:30~	リンパケアストレッチ	27名	佐藤(美)
10月17日(日)	13:45~	SH' BAM45	35名	佐竹
10月17日(日)	15:00~	ボディアタック45	35名	松川
10月17日(日)	16:30~	GRIT	23名	鈴木(健)
10月23日(土)	18:00~	ボディアタック45	35名	松川
10月24日(日)	12:30~	青竹エクササイズ	27名	佐藤(美)
10月24日(日)	13:45~	ボディアタック45	35名	松川

10月24日(日)	15:00~	ボディジャム45	35名	渡邊(華)
10月24日(日)	16:30~	ボディコンバット45	35名	佐藤(美)
10月27日(水)	15:45~	社交ダンス	35名	桜中
10月30日(土)	18:00~	ボディアタック45	35名	山内
10月31日(日)	12:30~	シェイプクラス	27名	佐竹
10月31日(日)	13:45~	Group Fight45	35名	佐々木(康)
10月31日(日)	15:00~	SH'BAM45	35名	佐竹
10月31日(日)	16:30~	ショートエキサイト	35名	早坂(の)
11月6日(土)	18:00~	ボディアタック45	35名	山内
11月7日(日)	12:30~	ボディジャム45	35名	佐竹
11月7日(日)	13:45~	GRIT	23名	鈴木(健)
11月7日(日)	15:00~	ボディコンバット45	35名	鈴木(健)
11月7日(日)	16:30~	ボディバランス45	37名	佐藤(美)
<b>代行レッスン「第2スタジオ」</b>				
10月19日(火)	12:45~	ヨガ45	27名	あつこ ⇒半澤
10月19日(火)	14:00~	ボディジャム45	35名	嶋守 ⇒早坂(の)
10月26日(火)	12:45~	ヨガ45	27名	あつこ ⇒半澤
11月9日(火)	14:00~	ボディジャム45	35名	嶋守 ⇒小関



スポーツクラブ グラン・スポールあすと長町

代行レッスン「ゴルフ」

休講レッスン「ゴルフ」

10月25日(月)	12:00~	ゴルフ	鈴木(豪)
10月25日(月)	19:00~	ゴルフ	鈴木(豪)

## 週替わりレッスン「プール」

10月16日(土)	17:30~	平泳ぎ	米澤
10月17日(日)	12:00~	クロール	米澤
10月17日(日)	16:15~	水中トレーニング	原田
10月23日(土)	17:30~	バタフライ	米澤
10月24日(日)	12:00~	水中トレーニング	原田
10月24日(日)	16:15~	背泳ぎ	米澤

10月30日(土)	17:30~	スノーケリング	竹村
10月31日(日)	12:00~	平泳ぎ	米澤
10月31日(日)	16:15~	バタフライ	米澤
代行レッスン「プール」			
10月22日(金)	10:00~	平泳ぎ	松井 ⇒ 米澤
10月22日(金)	20:15~	ワンポイント背泳ぎ	米澤 ⇒ 岩野