

# 10月 代行のお知らせ

**10/14 (祝月)**

PM② 15:15~16:00

【中級エアロ】

中橋 ⇒ 高橋磨美

**10/18 (金)**

AM② 11:00~12:00

【やさしい太極拳】

松島 ⇒ 山崎

**10/16 (水)**

AM① 10:00~11:00

【足腰元気体操】

加藤 ⇒ 毛塚

**10/18 (金)**

PM② 15:15~16:15

【カーディオFキックボクシング】⇒【貯筋トレーニング】

高橋 ⇒ 毛塚

10/18 (金) はプログラム内容を変更して実施します。

**10/16 (水)**

AM② 11:30~12:30

【太極拳】

松島 ⇒ 山崎

**10/22 (火)**

AM② 11:15~12:15

【パワーUP スリム】⇒【貯筋トレーニング】

朝比奈 ⇒ 毛塚

10/22 (火) はプログラム内容を変更して実施します。