## 代行のご案内

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスン**

**が変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**１月２０日（水）**

**１５：３０～１６：００**

**筋トレ改造術**

**１６：０５～１６：３５**

**シニアストレッチ**

**ＩＲ 石井⇒ＩＲ 田村**

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが**

**変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**１０月７日・１４日（木）**

**１１：１０～１１：４０**

**ファンファンｊｏｇウォーキング**

**１１：５０～１２：２０**

**４泳法**

**１２：２５～１２：５５**

**クロールⅡ**

**ＩＲ** 東⇒**IR** 鈴木

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により**

**下記のレッスンが変更となります。何卒、ご理解下さいますよう**

**お願い申し上げます。**

**１０月１５日（金）**

**１２：１０～１２：５５**

**アクアビクス**

ＩＲ 渡辺⇒ＩＲ 墨谷

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが**

**変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**１０月７日（木）**

**１１：１０～１１：４０**

**ファンファンｊｏｇウォーキング**

**⇒水中サーキット**

**１１：５０～１２：２０**

**４泳法**

**１２：２５～１２：５５**

**クロールⅡ⇒自由形**

IR東⇒IR田村

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが**

**変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**９月１６日（木）**

**１９：００～２１：３５**

**ピラティス**

**２０：４５～２１：３０**

**らくらくエアロ**

**ＩＲ 墨谷⇒ＩＲ 増居**

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により**

**下記のレッスンが変更となります。何卒、ご理解下さいますよう**

**お願い申し上げます。**

**１１月２０日（金）**

**１１：００～１２：００**

**みんなでエアロ**

ＩＲ 松村⇒ＩＲ 藤田

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により**

**下記のレッスンが変更となります。何卒、ご理解下さいますよう**

**お願い申し上げます。**

**４月２２日（木）**

**１２：１５～１３：００**

**だれでもエアロ**

ＩＲ 渡辺⇒ＩＲ 松村

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが**

**変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**５月１４日（月）**

**１８：３０～１９：３０　　初級ＳＴＥＰ**

**１９：４０～２０：４０　Ｚｕｍｂａ**

**１８：３０～１９：３０　　初級エアロ**

**※Ｚｕｍｂａは休講となります。**

**IR 徳島⇒IR 増居**

**変更のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが変更となります。何卒、ご理解下さいますよう**

**お願い申し上げます。**

**３月２１日（土）**

**１４：４５～１５：４５**

**１１：４５～１２：４５**

**ハタヨガⅠ**

**IR 平山**

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記の**

**レッスンが変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い**

**申し上げます。**

**３月２５日（水）**

**１９：４５～２０：１５**

**２０：３０～２１：００**

**クロールスペシャル**

**ＩＲ　鈴木⇒IR 田村**

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが**

**変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**９月２５日（土）**

**１１：００～１１：３０**

**ひばりエクササイズ**

**骨盤エクササイズ**

ＩＲ 小貫⇒ＩＲ 渡辺

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが**

**変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**１１月１８・２５日（月）**

**２０：５０～２１：３５**

**スマイリーエアロ**

**ミニボールピラティス**

ＩＲ 墨谷⇒ＩＲ　藤田

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスン**

**が変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**３月２５日（水）**

**１２：００～１２：３０**

**ベーシックウォーキング**

**１２：３５～１３：０５**

**はじめての４泳法**

**ＩＲ 鈴木⇒ＩＲ 田村**

**急遽変更のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが**

**変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**１月１９日（日）**

**１８：３０～１９：３０　ＢｏｄｙシェイプＳＴＥＰ**

**１９：４５～２０：４５ リラックスヨーガ**

**１月１３日（月）**

**１３：３０～１４：３０**

**ＢｏｄｙシェイプＳＴＥＰ**

**１４：４５～１５：４５**

**リラックスヨーガ　ＩＲ上田**

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**９月１６日（木）**

**１９：００～１９：４５**

**らくらくエアロ**

**パワーヨガ**

ＩＲ 小貫⇒ＩＲ 藤田

**代行のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが**

**変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**９月２４日（木）**

**１１：１０～１１：４０**

**ファンファンｊｏｇウォーキング**

**水中サーキット**

**ＩＲ** 東 ⇒**ＩＲ** **田村**

**１１：５０～１２：２０　１２：２５～１２：５５**

**４泳法　　　　　クロールⅡ**

**ＩＲ** 東⇒**IR** 鈴木

**変更のご案内**

**平素、日頃よりご愛顧賜り誠に有難う御座います。都合により下記のレッスンが**

**変更となります。何卒、ご理解下さいますようお願い申し上げます。**

**７月１７日（土）**

**１１：００～１１：３０**

**ひばりエクササイズ**

**７月３１日（土）**

**１１：００～１１：３０**

**に変更いたします。**

**ＩＲ**小貫