## 10月代行情報

日	曜	時間	レッスン内容	担当講師		時間	代行レッスン	代行講師
25	土	15:30~16:20	ZUMBA	eriko	<b>→</b>	15:30~16:20	ZUMBA	大村 恵美子
27	月	10:10~10:50	ディスコダンス	角田 友佳	<b>→</b>	10:10~10:50	クラブダンス	moco
27	月	11:10~11:40	ピラティスストレッチ	角田 友佳	<b>→</b>	11:10~11:40	ピラティス	moco
28	火	19:10~20:00	ZUMBA	eriko	<b>→</b>	19:10~20:00	ZUMBA	大村 恵美子

## 10月イベント情報

日	曜	時間	イベント名 場所 参加費		参加費	担当講師	イベント時間外・ビジター 利用可能時間			
18	±	11:30~13:30	紐による身体調整 +背骨・股関節調整	Bスタジオ	4,000(税込)	Akari	11:00~14:30			
持ち物		動きやすい服装・水分・腰紐								
内容		腰紐を使って、体幹を築きます。ご自身でお體のゆがみを修正する方法を学び、 お體のつながりや使い方を体得していきます。骨盤調整やジャイロキネシス、ピラティスなど行います。								

<sup>※</sup>イベント参加費は当日6階フロントにて現金支払いしてください。また、イベント開催日時のご利用ができない 会員種別の方はイベント時間外550円(時間制限あり)も併せてお支払いください。

10月14日現在