

## マシンピラティス 10月代行表

| 日付    | 曜日 | 時間              | 担当者   | レッスン     | 強度 | 代行者    |
|-------|----|-----------------|-------|----------|----|--------|
| 10/10 | 土  | 13 : 45～14 : 45 | くるみ   | BASIC1   | ★  | INARI  |
| 10/11 | 日  | 7 : 30～8 : 30   | くるみ   | HIP&LEGS | ★★ | Nori   |
| 10/11 | 日  | 9 : 00～10 : 00  | くるみ   | STRETCH  | ★  | Nori   |
| 10/11 | 日  | 12 : 15～13 : 15 | IROHA | BASIC1   | ★  | misato |
| 10/16 | 金  | 11 : 30～12 : 30 | Nori  | BASIC2   | ★★ | TOMOMI |
| 10/22 | 木  | 18 : 00～19 : 00 | 週替わり  | BEGINNER | ★  | INARI  |
| 10/29 | 木  | 18 : 00～19 : 00 | 週替わり  | BEGINNER | ★  | あやの    |