

体操教室担当表

	午前	午後
月	スマイルライフ 齋藤	ビギナーズ 高橋
火	ダイエットアップ 齋藤	
水	ボディシェイプ 齋藤	ストレッチフラ（短期） 齋藤
木	ヘルシーサポート 高橋	ストレッチ 齋藤
金	ヘルシーアップ 高橋	グットラク 高橋
土	ノルディックウォーキング 齋藤・高橋	
土	マッスル 齋藤・高橋	