

スタジオレッスン 休講・代行・変更 一覧表

| 日付    | 曜日 | 時間                | レッスン変更内容                        | 担当 |
|-------|----|-------------------|---------------------------------|----|
| 5月1日  | 水  | 19 : 30 ~ 20 : 30 | ZUMBA® → <b>5月29日(水)</b><br>へ振替 | 浅川 |
| 5月23日 | 木  | 11 : 20 ~ 12 : 05 | ライトエアロ → <b>5月30日(木)</b><br>へ振替 | 梶原 |

**6月** 山本 I R の担当レッスンは6月3日(月)より代行・変更となります。

\*6月1日(土)バランスボール&ダンベルは山本 I R が担当致します。

\*火曜日はレッスン内容・時間が変更となりますご注意ください。

|    |                   |                          |                                |   |    |
|----|-------------------|--------------------------|--------------------------------|---|----|
| 6月 | 月                 | 10 : 00 ~ 11 : 00        | なちゆるるヨガ → <b>ルーシーダットン</b>      | 篠田  |    |
|    |                   | 11 : 20 ~ 12 : 05        | → 体幹トレーニング & ストレッチ45           | 篠田  |    |
|    | 火                 | 10 : 00 ~ <b>11 : 30</b> | やさしいピラティス →                    | <b>背骨</b><br>コンディショニング体操<br><b>* 90分</b><br><b>レッスン</b> | 川村 |
|    |                   |                          | リズムウォーキング & チューブ体操 →           |   |    |
| 土  | 12 : 25 ~ 13 : 25 | バランスボール & ダンベル →         | <b>エンジョイ</b><br><b>バランスボール</b> | <b>satomi</b>   |    |