

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® → 5月29日(水) へ振替	浅川
5月23日	木	11 : 20 ~ 12 : 05	ライトエアロ → 5月30日(木) 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 → ルーシーダットン	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 ~ 11 : 30	やさしいピラティス → 背骨	コンディショニング体操 * 90分 レッスン	川村
			リズムウォーキング & チューブワークアウト →		
土	12 : 25 ~ 13 : 25	バランスボール & ダンベル → エンジョイ バランスボール	齋藤		