

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
8月3日	日	10 : 00 ~ 11 : 00	ストレッチ& リラックス	→ 8月31日(日) へ振替	→ 篠田
8月31日	日	15 : 55 ~ 16 : 40	フィットボール& チューブワークアウト	休講	→ 梶原
		17 : 00 ~ 18 : 00	ヘビーエアロ		
9月15日	月	10 : 00 ~ 11 : 00	なちゆるるヨガ	→ 9月29日(月) へ振替	→ 山本
		11 : 20 ~ 12 : 05	体幹トレーニング &ストレッチ		
9月22日	月	14 : 00 ~ 15 : 00	いきいき 健康アップ	→ 9月29日(月) へ振替	→ 浅川
9月23日	火	10 : 00 ~ 11 : 00	やさしい ピラティス	→ 9月30日(火) へ振替	→ 山本
		11 : 20 ~ 12 : 05	ライト ステップ &エアロ		