

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
11月16日	日	15 : 55 ~ 16 : 40	フィットボール& チューブワークアウト →	→ 梶原
		17 : 00 ~ 18 : 00	ヘビーエアロ →	
11月22日	土	12 : 25 ~ 13 : 25	バランスボール &ダンベル →	→ 山本
11月24日	月	10 : 00 ~ 11 : 00	なちゅらるヨガ →	山本 → 篠田
		11 : 20 ~ 12 : 05	→ 体幹トレーニング &ストレッチ	

11月30日(日)

へ振替

11月29日(土)

へ振替

ルーシーダットン