

# レッスン代行のお知らせ

日	曜日	レッスン	時間	担当
12月15日	金	背すじピン	10:30~11:00	角方
12月18日	月	骨盤ストレッチ	10:20~11:20	山崎
12月18日	月	ウォーキングエアロ&コアトレ	11:30~12:15	山崎
12月24日	日	BODY COMBAT	12:00~13:00	りゅうや
12月27日	水	Figure8	19:30~20:15	ゆう
12月27日	水	RITMOS	20:30~21:15	ゆう
12月27日	水	コンディショニングストレッチ	21:30~22:00	ゆう

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

⇒

レッスン変更名	時間	代行者	スタジオ
背すじピン	10:30~11:00	川辺	Aスタジオ
コンディショニングストレッチ	10:20~11:20	桧垣	Bスタジオ
エアロビクス初級&コアトレ	11:30~12:15	桧垣	Bスタジオ
エアロビクス中級&筋トレ	12:00~13:00	大山	Aスタジオ
ラテンエアロ	19:30~20:15	富安	Aスタジオ
RITMOS	20:30~21:15	富安	Aスタジオ
コンディショニングストレッチ	21:30~22:00	富安	Aスタジオ