

# 10月レッスン休講・代行のお知らせ

更新日 10/6

下記のレッスンが代行となります。  
 参加予定の皆さまにはご迷惑をお掛け致しますが  
 何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

※色がついた部分が変更となります。

代行日	開始時間	スタジオ名	レッスン名	担当IR	代行IR	
10/6	木	10:20	ヨガスタジオ	バレエストレッチ	雅	休講
10/6	木	11:05	ヨガスタジオ	バレエ基礎	雅	休講
10/8	土	13:00	リノエリア	ボディーコントロール	牧	休講
10/9	日	10:10	リノエリア	リセットピラティス ⇒リセットコンディショニング	Emi	上村
10/9	日	11:10	スタジオ1	バーニングコアトレ	Emi	上村
10/10	月	10:00	ヨガスタジオ	アシュタンガヨガビギナー ⇒ 10:15~ ヴィンヤサ フローヨガ	田中	渋谷
10/10	月	10:10	リノエリア	ビューティーピラティス	Nanja	休講
10/10	月	10:20	スタジオ1	身体調整	Sato	休講
10/10	月	11:15	スタジオ2	GROUP BLAST®	Jun	休講
10/10	月	11:30	ヨガスタジオ	メンズヨガ	田中	渋谷
10/10	月	12:00	マシンジム	パーソナルトレーナーによる マシンレクチャー (SPS)	Jun	休講
10/10	月	12:30	スタジオ1	エアロ45	堀	休講
10/10	月	13:35	スタジオ1	ベーシックステップ45	堀	休講
10/10	月	13:15	本館プール	アクアジョグ	長嶋	休講
10/10	月	14:00	スタジオ2	ストレッチポール (SPS)	Jun	休講
10/10	月	20:00	スタジオ2	HIP HOP	河西	休講
10/13	木	11:30	別館プール	泳ぎ込み500M	小堀	休講
10/14	金	14:00	マシンジム	パーソナルトレーナーによる フリーレクチャー (SPS)	Jun	休講
10/17	月	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
10/18	火	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
10/23	日	12:15	スタジオ1	ムーブメント	Matsu	休講
10/24	月	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
10/24	月	12:30	スタジオ1	エアロ45	堀	休講
10/24	月	13:35	スタジオ1	ベーシックステップ45	堀	休講
10/27	木	11:30	別館プール	泳ぎ込み500M	小堀	休講
10/28	金	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
10/28	金	14:00	マシンジム	パーソナルトレーナーによる フリーレクチャー (SPS)	Jun	休講
10/29	土	12:30	スタジオ1	リラックスヨガ	sakiko	休講
10/29	土	14:30	本館プール	アクアピクス	長嶋	休講
10/29	土	18:00	スタジオ1	STRONG NATION™	MACHI	休講
10/29	土	19:00	スタジオ1	UBOUND	MACHI	休講