

3月レッスン休講・代行のお知らせ

更新日 2/22

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
3/2	木	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
3/2	木	11:45	リノエリア	ハンモックエクササイズ	Izumi	休講
3/2	木	13:15	スタジオ1	デトックスフロー	Izumi	吉澤
3/3	金	10:15	リノエリア	ヨガ	Izumi	吉澤
3/3	金	11:30	リノエリア	ハンモックエクササイズ	Izumi	休講
3/3	金	9:20	別館プール	ピギナスイム(初級)	大八木	馬場
3/3	金	10:00	別館プール	ウォーク&ストレッチ	大八木	馬場
3/5	日	10:10	リノエリア	リゼットピラティス ⇒ボディコンディショニング (30分無料レッスン)	Emi	新妻
3/5	日	11:10	スタジオ1	バーニングコアトレ	Emi	新妻
3/5	日	15:10	リノエリア	ハンモックエクササイズ	Izumi	休講
3/9	木	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
3/10	月	12:30	マシジム	パーソナルトレーナーによるフリーレクチャー	Jun	休講
3/13	月	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
3/13	月	20:00	リノエリア	Group Power45	Matsu	休講
3/14	火	11:40	別館プール	アクアピクス	周田	小堀
3/14	火	13:10	スタジオ2	機能改善教室 ⇒ストレッチ&ストレッチボール	周田	吉澤
3/16	木	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
3/17	金	10:15	スタジオ2	ストレッチボール&ヨガ ⇒ストレッチボール	田波	上村
3/19	日	12:15	スタジオ1	ムーブメント	Matsu	休講
3/20	月	20:00	リノエリア	Group Power45	Matsu	休講
3/21	火	10:10	スタジオ1	ベーシックエアロ	岡川	休講
3/21	火	11:15	リノエリア	ボディコンディショニング	岡川	休講
3/21	火	12:20	スタジオ1	ステップ&トレーニング	岡川	休講
3/21	火	19:00	スタジオ2	BODY STEP	秋本	休講
3/21	火	19:15	ヨガスタジオ	ナイトリラックスヨガ	澤田	休講
3/21	火	20:00	マシジム	パーソナルトレーナーによる マシンレクチャー	Jun	休講
3/22	水	12:00	ゴルフ	ゴルフレッスン(応用編)	小石	休講
3/23	木	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
3/23	木	9:45	スタジオ1	テニスボールでスッキリほくし	奈良	渋谷
3/23	木	10:15	スタジオ1	リラックスヨガ	奈良	渋谷
3/23	木	10:15	スタジオ2	リラックスヨガ(スクリーン)	奈良	渋谷
3/24	金	12:10	スタジオ1	やさしいデトックスヨガ	MAYU	吉澤
3/24	月	12:30	マシジム	パーソナルトレーナーによるフリーレクチャー	Jun	休講
3/26	日	13:30	リノエリア	筋膜リリース&ストレッチボールピラティス	吉澤	Emi
3/26	日	14:50	スタジオ2	ミュージックフローヨガ® ⇒ヨガ	吉澤	渋谷
3/27	月	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
3/28	火	6:30	ゴルフ	体操してからフルスイング	小石	休講
3/29	水	9:45	別館プール	アクアピクス	松浦	休講
3/29	水	10:30	別館プール	機能改善ウォーク&ストレッチ	松浦	休講
3/29	水	11:15	別館プール	基礎泳法&クロール	松浦	休講
3/30	木	10:00	別館プール	平泳ぎ(初級)	大八木	馬場
3/30	木	10:40	別館プール	バタフライ(初級)	大八木	馬場
3/31	金	9:20	別館プール	ピギナスイム(初級)	大八木	馬場
3/31	金	10:00	別館プール	ウォーク&ストレッチ	大八木	馬場
3/31	金	10:15	スタジオ2	ストレッチボール&ヨガ ⇒ストレッチボール	田波	上村
3/31	月	12:30	マシジム	パーソナルトレーナーによるフリーレクチャー	Jun	休講