

# 4月レッスン休講・代行のお知らせ

更新日 3/24

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。

※色がついた部分に変更となります。

| 代行日  |   | 開始時間  | スタジオ名 | レッスン名                                  | 担当IR    | 代行IR |
|------|---|-------|-------|--|---------|------|
| 4/1  | 土 | 11:25 | リノエリア | やさしいHIPHOP<br>⇒DISCO WORLD             | Keiko   | 上村   |
| 4/1  | 土 | 12:10 | リノエリア | バーニングコアトレ                              | Emi     | 上村   |
| 4/1  | 土 | 12:30 | スタジオ2 | リラックスヨガ                                | Sakiko  | 吉澤   |
| 4/1  | 土 | 12:55 | リノエリア | ストリートダンスgroove<br>⇒ベストヒット歌謡曲           | Emi     | 上村   |
| 4/6  | 木 | 6:30  | ゴルフ   | 体操してからフルスイング                           | 小石      | 休講   |
| 4/10 | 月 | 6:30  | ゴルフ   | 体操してからフルスイング                           | 小石      | 休講   |
| 4/13 | 木 | 6:30  | ゴルフ   | 体操してからフルスイング                           | 小石      | 休講   |
| 4/14 | 金 | 14:00 | マシンジム | パーソナルトレーナーによる<br>フリーレクチャー              | Jun     | 休講   |
| 4/17 | 月 | 6:30  | ゴルフ   | 体操してからフルスイング                           | 小石      | 休講   |
| 4/18 | 火 | 19:30 | リノエリア | ハンモックエクササイズ                            | Koto    | 休講   |
| 4/20 | 木 | 6:30  | ゴルフ   | 体操してからフルスイング                           | 小石      | 休講   |
| 4/22 | 土 | 13:20 | スタジオ2 | ミュージックフローヨガシェイプ                        | 吉澤      | 休講   |
| 4/22 | 土 | 14:40 | スタジオ2 | ピラティス⇒ ボディメンテナンス                       | 吉澤      | 大西   |
| 4/23 | 日 | 11:15 | スタジオ2 | ダンスエクササイズ★K-POP                        | リマコムラヤマ | 休講   |
| 4/23 | 日 | 13:30 | リノエリア | 筋膜リリース&ストレッチポールピラティス                   | 吉澤      | 休講   |
| 4/23 | 日 | 14:50 | スタジオ2 | ミュージックフローヨガ®                           | 吉澤      | 休講   |
| 4/24 | 月 | 10:55 | リノエリア | ビューティーピラティス                            | Nanja   | 吉澤   |
| 4/27 | 木 | 6:30  | ゴルフ   | 体操してからフルスイング                           | 小石      | 休講   |
| 4/27 | 木 | 14:15 | スタジオ1 | BODY PUMP<br>⇒ウエイトトレーニング               | 樹山      | 渋谷   |
| 4/27 | 木 | 15:20 | スタジオ1 | ZUMBA ⇒ エアロ30                          | 樹山      | 渋谷   |
| 4/28 | 金 | 14:00 | マシンジム | パーソナルトレーナーによる<br>フリーレクチャー              | Jun     | 休講   |
| 4/30 | 日 | 13:30 | リノエリア | 筋膜リリース&ストレッチポールピラティス<br>⇒ストレッチポールピラティス | 吉澤      | 渋谷   |
| 4/30 | 日 | 14:50 | スタジオ2 | ミュージックフローヨガ®<br>⇒フローヨガ                 | 吉澤      | 渋谷   |