

5月レッスン休講・代行のお知らせ

更新日 5/3

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	
5/2	金	11:00	マシンジム	初めてトレーニング	Jun	休講
		12:00	マシンジム	初めてトレーニング	Jun	休講
		13:40	スタジオ2	美尻美腹エクササイズ ⇒ダンベルトレーニング	盛	竹内
		14:25	スタジオ1	癒しヨガ ⇒ストレッチヨガ	盛	竹内
		15:15	リノエリア	ダンベルピラティス ⇒ZUMBA	盛	竹内
5/3	土	11:40	リノエリア	ハンモックエクササイズ	Hiromi	休講
		12:30	スタジオ1	ラテンエアロ ⇒エアロ45	下村	清水
		13:35	リノエリア	骨盤エクササイズ	下村	休講
5/5	月	9:40	スタジオ1	ウォームアップヨガ	田中	休講
		10:00	ヨガスタジオ	やさしいバレエ	YUI	休講
		10:20	スタジオ2	身体調整	Sato	休講
		10:20	リノエリア	デトックスヨガ	田中	休講
		10:45	ヨガスタジオ	バレエ入門	YUI	休講
		11:40	スタジオ2	メンズヨガ	田中	休講
		12:25	スタジオ2	フラ	MAKI	休講
		13:30	スタジオ2	ヨガ	MAKI	休講
		19:00	スタジオ2	バランスコーディネーション	管	休講
		19:00	リノエリア	FRピラティス	MAYU	休講
		20:00	スタジオ2	HIP HOP	hikaZe	休講
5/6	火	9:25	スタジオ1	八段錦 太極拳	橋本	休講
		10:00	スタジオ2	ピラティス	後藤	休講
		10:15	スタジオ1	エアロ45	岡川	渋谷
		11:10	スタジオ1	ボクシングエクササイズ	西脇	休講
		11:15	リノエリア	ボディコンディショニング ⇒ポールリセット	岡川	渋谷
		12:25	スタジオ1	ステップ&トレーニング ⇒リズムシェイプ(無料レッスン)	岡川	渋谷
		12:30	リノエリア	フラフィットネス	奈良	休講
		13:10	スタジオ2	リラックスボール&テニスボール	奈良	休講
		14:00	本館プール	ウォーク&ストレッチ	Anna	休講
		15:20	スタジオ1	ベーシックエアロ45	星	休講
		15:20	スタジオ2	ステップ	Anna	休講

		19:00	スタジオ1	BODY STEP	秋本	休講
		19:00	リノエリア	ハンモックエクササイズ	koto	休講
		20:00	スタジオ1	ファンクショナルトレーニング	秋本	休講
5/9	金	13:40	スタジオ2	美尻美腹エクササイズ ⇒ダンベルトレーニング	盛	竹内
		14:25	スタジオ1	癒しヨガ ⇒ストレッチヨガ	盛	竹内
		15:15	リノエリア	ダンベルピラティス ⇒ZUMBA	盛	竹内
5/20	火	19:00	リノエリア	ハンモックエクササイズ	koto	休講