

# 8月レッスン休講・代行のお知らせ

更新日 7/31

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 |
|---------------------------------|---|-------|-------|-------------------------------|-------|------|
| 8/2                             | 土 | 13:30 | スタジオ2 | ミュージックフローヨガ                   | 吉澤    | 後藤   |
|                                 |   | 14:40 | スタジオ2 | ピラティス                         | 吉澤    | 後藤   |
| 8/3                             | 日 | 15:00 | リノエリア | ハンモックエクササイズ                   | Izumi | 休講   |
|                                 |   | 16:20 | リノエリア | アライメントヨガ<br>⇒ストレッチヨガ          | Izumi | 竹内   |
| 8/10                            | 日 | 11:10 | スタジオ1 | ZUMBA                         | 斉藤    | 竹内   |
|                                 |   | 12:00 | スタジオ1 | 骨盤調整ストレッチ                     | 斉藤    | 休講   |
| 8/7                             | 木 | 14:15 | スタジオ1 | BODY PUMP<br>⇒リズムシェイプ（無料レッスン） | 樹山    | 渋谷   |
|                                 |   | 15:20 | スタジオ1 | ZUMBA                         | 樹山    | 休講   |
| 8/11                            | 月 | 9:40  | スタジオ1 | ウォームアップヨガ                     | 田中    | 休講   |
|                                 |   | 10:20 | スタジオ2 | 身体調整                          | Sato  | 休講   |
|                                 |   | 11:30 | マシンジム | 初めてトレーニング                     | Jun   | 休講   |
|                                 |   | 12:30 | マシンジム | 初めてトレーニング                     | Jun   | 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   |
| 8/12                            | 火 | 9:10  | 本館プール | あさすい                          | 小堀    | 休講   |
|                                 |   | 11:00 | 本館プール | シェイプアクア                       | 小堀    | 休講   |
|                                 |   | 11:40 | 本館プール | 背泳ぎ                           | 小堀    | 休講   |
|                                 |   | 14:00 | 本館プール | ウォーク&ストレッチ                    | Anna  | 休講   |
| 8/13(水)～8/17(日) 夏季休館日により全レッスン休講 |   |       |       |                               |       |      |
| 8/18                            | 月 | 19:00 | スタジオ2 | バランスコーディネーション                 | 管     | 休講   |
| 8/19                            | 火 | 14:00 | 本館プール | ウォーク&ストレッチ                    | Anna  | 休講   |
| 8/22                            | 金 | 11:10 | 本館プール | クロール初級                        | 今井    | 休講   |
|                                 |   | 11:50 | 本館プール | 平泳ぎ初級                         | 今井    | 休講   |
|                                 |   | 19:00 | スタジオ1 | BODY STEP                     | 秋本    | Mari |
| 8/31                            | 日 | 13:50 | スタジオ1 | ミュージックフローヨガ®<br>⇒ストレッチヨガ      | 吉澤    | 竹内   |
|                                 |   | 14:40 | スタジオ2 | 筋膜リリース&ストレッチピラティス             | 吉澤    | 休講   |