

9月レッスン休講・代行のお知らせ

更新日 9/5

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
9/2	火	19:15	ヨガスタジオ	ナイトリラックスヨガ	吉澤	休講
		20:00	ヨガスタジオ	ストレッチボールピラティス	吉澤	休講
9/6	土	11:40	リノエリア	ハンモックエクササイズ	Hiromi	休講
9/15	月	9:40	スタジオ1	ウォームアップヨガ	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
		20:05	リノエリア	グループトレーニング	Matsu	休講
9/16	火	12:30	リノエリア	フラフィットネス ⇒アクティブストレッチ	奈良	渋谷
		13:10	スタジオ2	リラックスボール&テニスボール ⇒ストレッチボール	奈良	渋谷
9/19	金	11:10	本館プール	平泳ぎ（初級）	今井	休講
		11:50	本館プール	初めてバタフライ	今井	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
		14:30	スタジオ1	癒しヨガ ⇒ストレッチヨガ	盛	竹内
		15:10	リノエリア	ダンベルピラティス ⇒ZUMBA	盛	竹内
9/20	土	11:40	リノエリア	ハンモックエクササイズ	Hiromi	休講
9/23	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
		10:00	リノエリア	ホイール体幹ストレッチ	佐喜	休講
		10:15	ヨガスタジオ	美軸メソッド	雅	休講
		11:15	ヨガスタジオ	やさしいバレエ基礎	雅	休講
		11:10	スタジオ1	ボクシングエクササイズ	西脇	休講
		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	トレーニング&リカバリーボール	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2	ステップ	Anna	休講
		15:20	スタジオ1	ベーシックエアロ45	星	休講
		19:00	スタジオ1	BODY STEP	秋本	休講
		19:15	ヨガスタジオ	ナイトリラックスヨガ	吉澤	休講
		20:00	ヨガスタジオ	ストレッチボールピラティス	吉澤	休講
		20:00	リノエリア	ファンクショナルトレーニング	秋本	休講
9/27	土	15:50	リノエリア	ヨガ	高野	休講
		17:15	スタジオ1	ボクシングエクササイズ	高野	休講