

11月レッスン休講・代行のお知らせ

更新日 10/19

下記のレッスンが代行となります。**祝日につきましては祝日プログラムにてご確認ください。**

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
11/1	日	17:45	スタジオ1	BODY STEP60(有料 ¥ 550) ⇒ BODY COMBAT60(有料 ¥ 550)	秋本	TSUKASA
11/2	月	19:30	スタジオ2	やさしいストリートダンス (有料 ¥ 220)	hikaZe	おかゆい
11/2	月	20:15	スタジオ2	HIP HOP(有料 ¥ 550)	hikaZe	おかゆい
11/6	金	19:00	スタジオ2	Fithop(有料 ¥ 220) ⇒ ZUMBA(無料)	TERU	竹内
11/6	金	20:00	スタジオ1	STRONG NATION™ ⇒ファンクショナルトレーニング	TERU	秋本
11/7	土	10:10	リノエリア	おしりコンディショニング (有料 ¥ 2,200)	松尾	休講
11/8	日	13:55	スタジオ1	ミュージックフローヨガ®⇒デトックスヨガ	吉澤	Mayu
11/8	日	14:45	スタジオ2	筋膜リリースストレッチボール (有料 ¥ 330) ⇒FRピラティス (有料 ¥ 330)	吉澤	Mayu
11/13	金	11:10	本館プール	背泳ぎ (初級)	今井	休講
11/13	金	11:50	本館プール	平泳ぎ (初級)	今井	休講
11/13	金	12:30	本館プール	もぐる・浮く・キック	今井	休講
11/13	金	10:20	リノエリア	ヨガ (有料 ¥ 550)	Izumi	吉澤
11/13	金	11:45	リノエリア	ハンモックエクササイズ (有料 ¥ 1,320)	Izumi	休講
11/17	火	18:30	リノエリア	ストレッチボールピラティス (有料 ¥ 220) ⇒ス タビリティボール・ワークアウト (定 員14名) (有料 ¥ 220)	吉澤	竹内
11/17	火	19:15	スタジオ2	リラックスヨガ (有料 ¥ 220)	吉澤	竹内
11/19	木	20:00	リノエリア	TRXヨガ (有料 ¥ 550)	吉澤	休講
11/21	土	10:10	リノエリア	3Dウォーキング	松尾	休講
11/22	日	13:55	スタジオ1	ミュージックフローヨガ®⇒デトックスヨガ	吉澤	Mayu
11/22	日	14:40	スタジオ2	筋膜リリースストレッチボール (有料 ¥ 330) ⇒FRピラティス (有料 ¥ 330)	吉澤	Mayu
11/23	月	12:30	マシンジム	背中	Jun	休講
11/23	月	14:15	マシンジム	お腹	Jun	休講
11/24	火	18:30	リノエリア	ストレッチボールピラティス (有料 ¥ 220)	吉澤	休講
11/24	火	19:15	マシンジム	リラックスヨガ (有料 ¥ 220)	吉澤	休講
11/26	木	11:00	本館プール	アクアウォーク&リズム (有料 ¥ 330)	カオル	休講
11/26	木	11:40	本館プール	アクアールドル (有料 ¥ 330)	カオル	休講
11/26	木	20:00	リノエリア	TRXヨガ (有料 ¥ 550)	吉澤	休講
11/29	日	13:55	スタジオ1	ミュージックフローヨガ®⇒デトックスヨガ	吉澤	Mayu
11/29	日	14:40	スタジオ2	筋膜リリースストレッチボール (有料 ¥ 330) ⇒FRピラティス (有料 ¥ 330)	吉澤	Mayu