

# 9月度 レッスンの代行と変更のお知らせ①

日時	レッスン名	時間	担当
9月1日(土)	コンバットエクササイズ ↓↓↓ コアトレーニング	11:15-12:05	日向 → 中山勇介
	バーベルファイト(20) ↓↓↓ 休講となります	12:20-13:20	—
9月2日(日)	ステップ&サーキット ↓↓↓ エアロ&サーキット	10:45-11:45	佐藤 → 磯辺
	ボディメイキング ↓↓↓ コアトレーニング	12:00-12:45	

※通常のレッスンと異なる内容になる場合がございます。予めご了承ください。

## 9月度 レッスンの代行と変更のお知らせ②

日時	レッスン名	時間	担当
9月3日(月)	骨盤調整エクササイズ ↓↓↓ ヨガ	19:00-20:00	佐藤 → 中野
	エアロ初級	20:15-21:15	
9月15日(土)	フローヨガ	13:45-14:45	akiko → 梅原
9月20日(木)	ヒーリングヨガ	13:15-14:45	akiko → 佐藤幸
9月22日(土)	フローヨガ	13:45-14:45	

※通常のレッスンと異なる内容になる場合がございます。予めご了承ください。