


# レッスンの代行と変更のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
11/21(木)	ヒーリングヨガ (定員なし) 	13:15-14:45	akiko → 小関
11/22(金)	エアロ初級	10:45-11:45	中野 → 栗原
	フローズローヨガ → ハタヨガ 	19:00-20:00	
	ステップ&ストレッチ → コンディショニング&ストレッチ 	20:15-21:15	
11/24(日)	朝ヨガ (50) 	9:15-10:30	中野 → 小関
11/26(火)	キックボクシング → コアアタック ◎コアアタック：テンポの速い曲で全身持久力、心肺機能を高めます。 強度の高いレッスンを望んでいる方におススメです!!	20:15-21:15	笹谷 → 田辺
11/30(土)	フローヨガ 	13:45-14:45	akiko → 太田

・( )は定員です。定員の記載がない教室は 40 名定員です。

・  マークのある教室はシューズ不要です。