


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
12/5(木)	ヒーリングヨガ (定員なし) 	13:15-14:45	akiko → 國分
12/7(土)	フローヨガ 	13:45-14:45	akiko → 梅原
12/8(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(50)	12:00-12:45	
12/9(月)	骨盤調整エクササイズ → ヨガ(50) 	19:00-20:00	佐藤 → 中野
	エアロ初級	20:15-21:15	

・()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。

・ 種目が変わる教室があります。ご了承ください。