

# 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
1月20日(土)	コンバットエクササイズ ↓↓↓ キックボクシング (定員 25名)	11:15-12:15	日向 → 笹谷
	バーベルファイト ↓↓↓ 自重サーキットトレーニング &ストレッチ (定員 40名)	12:30-13:30	日向 → 笹谷

※通常の内容と異なります。ご了承くださいませようお願いいたします。

# 代行のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
1月22日(月)	エアロ&シェイプ	12:30-13:30	磯辺 → 中野
	肩こり腰痛 予防体操	13:45-14:45	磯辺 → 水橋
1月23日(火)	ウォーキング エクササイズ	13:30-14:30	磯辺 → 朝倉
1月25日(木)	コアトレーニング	12:00-13:00	磯辺 → 知念

※通常の時間と異なる教室があります。ご了承くださいませようお願いいたします。