

# 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
11/16 (土)	コアアタック → シェイプアップトレーニング	11:15-12:15	中山 → 朝倉
	バーベルファイト → フルボディートレーニング(30)	12:30-13:30	
11/21 (木)	1 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	中野 → 長谷川
	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

・( )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。