

# レッスン代行・休講のご案内

2026年4月18日(土)更新

日付	曜日		開始時間	終了時間	スタジオ	レッスン名	インストラクター名
4月22日	水	変更前	12:00	12:45	B	ボールDe筋膜リリース	松田
		変更後				筋膜リリース	佐竹
		変更前	14:00	14:45	B	体幹トレーニング	工藤
		変更後				身体メンテナンス	松田
4月23日	木	変更前	20:00	20:45	A	美姿勢 腰らく教室	工藤
		変更後					伊藤
4月27日	月	変更前	10:00	10:45	B	ボディシェイプ	押切
		変更後					松田
		変更前	10:45	11:15	B	かんたんストレッチ	押切
		変更後					松田
4月29日	水	変更前	12:00	12:45	B	ボールDe筋膜リリース	松田
		変更後				筋膜リリース	佐竹
		変更前	14:00	14:45	B	体幹トレーニング	工藤
		変更後				かんたんヨガ	RIKA
4月30日	木	変更前	10:00	10:30	A	あおたけ&ラジオ体操	小島
		変更後					松田
		変更前	10:45	11:45	走路	ノルディックウォーキング	小島
		変更後			A	ストレッチポール	松田
		変更前	20:00	20:45	A	美姿勢 腰らく教室	工藤
		変更後					伊藤