

レッスン代行・休講のご案内

2026年8月16日(日)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
8月18日	火	変更前	10:00	10:30	B	ボディシェイプ	山下
		変更後			B		押切
		変更前	10:45	11:15	B	かんたんストレッチ	山下
		変更後			B		押切
		変更前	13:00	13:45	B	ピラティス	高瀬
		変更後			B	姿勢改善エクササイズ	伊藤
		変更前	14:00	14:45	B	ヨガ	高瀬
		変更後			B	筋膜リリース	松田
8月19日	水	変更前	13:00	13:45	B	らくらくエアロ	RIKA
		変更後	13:05	13:50	B	時間のみ変更	
8月20日	木	変更前	10:00	10:30	B	あおたけ&ラジオ体操	小島
		変更後			B	椅子deボディシェイプ	押切
		変更前	10:45	11:15	B	ノルディックウォーキング	小島
		変更後			B	椅子deストレッチ&青竹	押切
8月21日	金	変更前	10:00	10:30	A	ボディシェイプ	佐竹
		変更後			A		山下
		変更前	10:45	11:15	A	かんたんストレッチ	佐竹
		変更後			A		山下
8月29日	土	変更前	19:00	19:45	B	ストロングネーション	井崎
		変更後			B	背骨コンディショニング	柏崎