レッスン代行・休講のご案内

2026年11月12日(木)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
11月12日	木	変更前	10:00	10:30	A	あおたけ＆ラジオ体操	小島
		変更後			B	ボディシェイプ	山下
		変更前	10:45	11:15	A	ノルディックウォーキング	小島
		変更後			B	かんたんストレッチ	山下
		変更前	19:00	19:45	A	姿勢改善ヨガ	齊藤
		変更後			A		休講
		変更前	20:00	20:45	A	ベーシックヨガ	齊藤
		変更後			A		休講
11月13日	金	変更前	19:00	19:45	A	やさしいエアロ	RIKA
		変更後	19:15	20:00	A	ピラティス	佐竹
		変更前	20:00	20:45	A	ヨガ	RIKA
		変更後	20:15	21:00	A	時間変更	
11月20日	金	変更前	19:00	19:45	A	週替わりレッスン	調整中
		変更後			A	腰らく教室	佐竹