

レッスン代行情報

| 日付 | 時間 | レッスン名 | 担当者 | レッスン名 | 担当者 |
|-----------|-------------|----------------|---------|----------------|------------|
| 10月1日(日) | 10:20~11:5 | 肩こり解消 | 近藤 IR⇒ | 肩こり解消 | 田辺 IR |
| 10月1日(日) | 11:15~12:00 | ピラティス | 近藤 IR⇒ | ピラティス | 田辺 IR |
| 10月2日(月) | 13:15~14:15 | ホットヨガビギナー | 長谷川 IR⇒ | ホットヨガビギナー | 内藤 IR |
| 10月2日(月) | 14:25~15:10 | 骨盤調整ヨガ | 長谷川 IR⇒ | 骨盤調整ヨガ | 内藤 IR |
| 10月3日(火) | 20:00~20:45 | ホットヨガ | 長谷川 IR⇒ | ホットヨガ | 内藤 IR |
| 10月3日(火) | 21:00~21:30 | ヨガ&ストレッチ | 長谷川 IR⇒ | ヨガ&ストレッチ | 内藤 IR |
| 10月8日(日) | 10:20~11:05 | 肩こり解消 | 近藤 IR⇒ | 肩こり解消 | Satoyo IR |
| 10月8日(日) | 11:15~12:00 | ピラティス | 近藤 IR⇒ | ピラティス | Satoyo IR |
| 10月15日(日) | 10:20~11:05 | 肩こり解消 | 近藤 IR⇒ | ホットストレッチ | 岩谷 IR |
| 10月15日(日) | 11:15~12:00 | ホットピラティス | 近藤 IR⇒ | ホットコア | 岩谷 IR |
| 10月15日(日) | 16:00~16:45 | リラックスヨガ | 出口 IR⇒ | リラックスヨガ | Aya IR |
| 10月15日(日) | 17:00~17:45 | ホットヨガ | 出口 IR⇒ | ホットヨガ | Aya IR |
| 10月21日(土) | 17:00~17:30 | My ride | 木藤 IR⇒ | サーキットトレーニング | 河面 IR |
| 10月21日(土) | 17:45~18:30 | 姿勢改善ヨガ | 木藤 IR⇒ | 骨盤ヨガ | 福島 IR |
| 10月22日(日) | 10:20~11:05 | 肩こり解消 | 近藤 IR⇒ | 肩こり解消 | Satoyo IR |
| 10月22日(日) | 11:15~12:00 | ピラティス | 近藤 IR⇒ | ピラティス | Satoyo IR |
| 10月26日(木) | 13:10~13:55 | デトックス&リフレッシュヨガ | Aya IR⇒ | デトックス&リフレッシュヨガ | chiyomi IR |
| 10月26日(木) | 14:10~14:55 | パワーヨガ | Aya IR⇒ | パワーヨガ | chiyomi IR |
| 10月29日(日) | 10:20~11:05 | 肩こり解消 | 近藤 IR⇒ | ホットストレッチ | 岩谷 IR |
| 10月29日(日) | 11:15~12:00 | ホットピラティス | 近藤 IR⇒ | ホットコア | 岩谷 IR |