

3月レッスン休講・代行のお知らせ

更新日 2/21

下記のレッスンが代行となります。
参加予定の皆さまにはご迷惑をお掛け致しますが
何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

※色がついた部分が変わりとなります。

| 代行日 | | 開始時間 | スタジオ名 | レッスン名 | 担当IR | 代行IR |
|------|---|-------|--------|---------------------------|-------|---------|
| 3/7 | 金 | 10:15 | スタジオ1 | エアロシェイプ ⇒ZUMBA | 清水 | 竹内 |
| | | 11:20 | スタジオ1 | ファイティングスリム | 清水 | 休講 |
| 3/11 | 木 | 12:10 | ヨガスタジオ | フラフィットネス ⇒アクティブストレッチ | 奈良 | 渋谷 |
| | | 13:00 | スタジオ2 | トレーニング&リカバリーポール | 奈良 | 渋谷 |
| 3/16 | 日 | 11:10 | スタジオ1 | BODY COMBAT | SAYA | TSUKASA |
| 3/17 | 月 | 20:05 | リノエリア | グループトレーニング | Matsu | 休講 |
| 3/18 | 火 | 19:00 | リノエリア | ハンモックエクササイズ | koto | 休講 |
| 3/20 | 木 | 9:40 | スタジオ1 | ポールでリセット | 渋谷 | 休講 |
| | | 13:40 | 本館プール | ダンベルアクア | 松浦 | 休講 |
| | | 14:35 | 本館プール | 中級スイミングスクール | 松浦 | 休講 |
| | | 19:00 | スタジオ1 | BODY COMBAT | 金子 | 休講 |
| | | 19:00 | ヨガスタジオ | パワーヨガ | 吉崎 | 休講 |
| | | 19:10 | リノエリア | TRX | 堀 | 休講 |
| | | 20:00 | リノエリア | HIITトレーニング | 堀 | 休講 |
| 3/21 | 金 | 10:15 | リノエリア | ⇒アーユルヴェーダリラックス(30分有 料) | Izumi | Sakiko |
| | | 11:40 | リノエリア | ハンモックエクササイズ | Izumi | koto |
| 3/22 | 土 | 11:40 | リノエリア | ハンモックエクササイズ | koto | 休講 |
| 3/23 | 日 | 15:00 | リノエリア | ハンモックエクササイズ | Izumi | 休講 |
| | | 16:20 | リノエリア | アライメントヨガ ⇒ヴィンヤサフローヨガ | Izumi | 吉澤 |
| 3/28 | 金 | 10:15 | リノエリア | ⇒アーユルヴェーダリラックス(30分有 料) | Izumi | Sakiko |
| | | 11:40 | リノエリア | ハンモックエクササイズ | Izumi | Hiromi |
| 3/29 | 土 | 11:40 | リノエリア | ハンモックエクササイズ | koto | 休講 |
| 3/30 | 日 | 14:40 | スタジオ1 | BODY STEP | 樹山 | 休講 |
| | | 15:45 | スタジオ1 | ZUMBA | 樹山 | 休講 |
| | | 15:00 | リノエリア | ハンモックエクササイズ | Izumi | Hiromi |
| | | 16:20 | リノエリア | アライメントヨガ ⇒ヴィンヤサフローヨガ | Izumi | 吉澤 |