

# 代行・休講案内

## 代行案内

日付	レッスン名	時間	曜日	担当		レッスン名	担当	備考
8/9	体幹メソッド	13:30~14:00	金	横田 好史	➡	体幹メソッド	竹内 渉	
8/10	Group Fight	11:15~12:00	土	松本 典昭	➡	脂肪燃焼サーキット	竹内 渉	
8/10	リトモス	12:15~13:00	土	松本 典昭	➡	ストレッチ&フットケア	竹内 渉	
8/15	バレトン45	10:00~10:45	木	近藤 知佳	➡	ヨガ45	美香	
8/15	姿勢改善エクササイズ	11:00~11:45	木	安田 千草	➡	コンディショニング	美香	
8/15	ZUMBA	12:00~12:45	木	安田 千草	➡	ZUMBA	美香	
8/19	ファンダメンタルピラティス	10:00~10:45	月	安田 千草	➡	骨盤調整&体幹メソッド	竹内 渉	
8/19	ボディシェイプ	10:55~11:55	月	安田 千草	➡	パワーヨガ	美香	
8/19	エアロ30	12:10~12:40	月	田中 陽子	➡	コンディショニング30	美香	
8/19	ヨガ45	12:55~13:40	月	田中 陽子	➡	ヨガ45	美香	