

# レッスン代行のお知らせ

2021/9/12 更新

日付	時間	変更前			変更後	
		クラス名	担当		クラス名	担当
9月14日(火)	12:45~13:30	ボディメイク筋トレ ~美姿勢~	ジム夏	→	12:45~13:45 ピラティス	田邊
	13:50~14:35	筋コンディション ~全身バーベル~			<b>休講</b>	
	14:55~15:40	筋コンディション ~美筋ケア~				
9月15日(水)	15:30~16:15	ZUMBA	加藤		ZUMBA	小見
9月17日(金)	17:15~18:00	筋コン&ボディメイ ク	ジム夏	→	17:15~18:00 ダンベルシェイプ	広島
	18:15~19:15	バーベル&ストレッチ			18:30~19:15 体幹エクササイズ	
9月19日(日)	12:20~13:05	筋コンディション ~基本動作~	ジム夏	→	12:30~13:30 ピラティス	佐賀
	13:20~14:05	筋コンディション ~お尻&ウエスト~			13:50~14:35 かんたんエアロ	
	14:20~14:50	筋コンディション ~美筋ケア~			<b>休講</b>	
9月21日(火)	14:00~15:00	骨盤エクササイズ	天野		14:00~15:00 ヨガ	Mika

ご理解の程お願い申し上げます。

## エスフォルタアリーナ八王子