

2023年お盆期間(8/14~8/16)スタジオレッスンスケジュール

8月14日(月)

変更前	変更後
9:00-9:30 モーニングポール 西澤 カオリ	9:00-9:30 モーニングポール 北田 なる美
9:45-10:45 太極拳(初級) 岸 美紀	9:45-10:45 太極拳(初級) 岸 美紀
11:00-11:45 ビギナーエアロ 掛川 万紀子	10:55-11:55 太極拳 岸 美紀
12:00-12:45 LESMILLS barre 掛川 万紀子	12:05-12:50 DANCE ショータ
13:00-13:45 HIP-HOP AKI	13:00-13:45 STEP-MUSIC ショータ
14:00-14:45 ヨガ 中村 彰子	休講
15:00-15:45 FIT★AERO こーき	休講
16:00-16:45 DANCEエアロ ショータ	休講
17:00-17:45 STEP-MUSIC ショータ	休講
18:00-18:45 心身癒ヨガ YUKA	休講
19:30-20:15 中級エアロ NAO	19:30-20:15 中級エアロ NAO
20:30-21:15 STRONG NATION 土屋 悟	20:30-21:15 STRONG NATION 土屋 悟
21:30-22:15 LESMILLS SH'BAM 土屋 悟	21:30-22:15 LESMILLS SH'BAM 土屋 悟

8月15日(火)

休館日

8月16日(水)

変更前	変更後
9:30-10:30 太極拳 岸 美紀	9:30-10:30 太極拳(初級) 岸 美紀
10:45-11:45 ヨガ 内山 国彦	10:40-11:40 太極拳 岸 美紀
12:00-12:45 BAILA BAILA 熊谷 知子	12:00-12:45 BAILA BAILA 熊谷 知子
13:00-13:45 初級エアロ NAO	13:00-13:45 初級エアロ NAO
14:00-14:45 中級エアロ NAO	14:00-14:45 中級エアロ NAO
15:00-15:45 代謝up! 引き締めヨガ momona	15:00-15:45 ザ・サーキット 石坂 ハスナヌ
16:00-19:15 バレエ教室	休講
19:30-20:30 ヨガ 内山 国彦	休講
20:45-21:30 ピラティス 若月 幸代	休講
21:40-22:25 DYNAMICエアロ 若月 幸代	休講