

## 2023年11月度

### スタジオレッスンプログラム変更・休講のお知らせ

#### 変更前

11月13日(月) 18:00-18:45  
**心身癒ヨガ**  
YUKA

11月17日(金) 9:45-10:35  
**ストレッチヨガ**  
KIYOKO

11月18日(土) 9:30-10:15  
**ストレッチヨガ**  
KIYOKO

11月19日(日) 10:45-11:30  
**LESMILLS SH'BAM**  
土屋 悟

11月19日(日) 11:45-11:30  
**LESMILLS BODY COMBAT**  
土屋 悟

11月20日(月) 15:00-15:45  
**FIT★AERO**  
こーき

#### 変更後

11月13日(月)  
**休講**

11月17日(金) 9:45-10:35  
**骨盤調整ヨガ**  
高木 裕子

11月18日(土) 9:30-10:15  
**モーニングヨガ**  
momona

11月19日(日)  
**休講**

11月19日(日)  
**休講**

11月20日(月)  
**休講**