

## レッスンスケジュール変更のお知らせ

更新日

2025/12/2

日付	時間	担当	レッスン	代行者
12/12(金)	11:15~12:15	西島 愛	ピラティス	美弥
12/17(水)	14:00~14:45	Kumi	リラックスヨガ	sawa
12/17(水)	15:15~16:15	Kumi	シェイプアップヨガ	sawa
12/22(月)	19:45~20:45	Kumi	パワーヨガ	hitomi
12/22(月)	21:15~22:00	Kumi	ウーマンライフヨガ ⇒冷えむくみ改善ヨガ (★2)	hitomi
12/24(水)	14:00~14:45	Kumi	リラックスヨガ	笠井 妃都
12/24(水)	15:15~16:15	Kumi	シェイプアップヨガ	笠井 妃都
12/25(木)	9:30~10:30	Noriko	ヴィンヤサフローヨガ	相田千也子
12/25(木)	11:15~12:00	Noriko	陰ヨガ	しづか
12/27(土)	16:30~17:30	EIKA	ヒーリングヨガ	星野 ゆり
12/27(土)	18:00~19:00	EIKA	リフレッシュヨガ	星野 ゆり
12/29(月)	19:45~20:45	Kumi	パワーヨガ	hitomi
12/29(月)	21:15~22:00	Kumi	ウーマンライフヨガ ⇒骨盤コンディショニングヨガ (★2)	hitomi