

# スタジオレッスン代行・変更

(3月)

| 日にち | 曜日       | 時間                                      | レッスン名                                    | IR             | 代行              |
|-----|----------|---|--|----------------|-----------------|
| 3   | 火        | 13:30~14:10<br>↓<br>13:30~ <u>14:00</u> | シンプルエアロ40<br>↓<br><u>やせる脂肪燃焼ダンス30</u>    | 石川             | → CSLive<br>REC |
| 3   | 火        | 14:20~15:00                             | 健康筋力体操40<br>↓<br><u>健康太極拳40</u>          | 石川             | → CSLive<br>REC |
| 10  | 火        | 13:30~14:10<br>↓<br>13:30~ <u>14:00</u> | シンプルエアロ40<br>↓<br><u>エアロサーキット30</u>      | 石川             | → CSLive<br>REC |
| 10  | 火        | 14:20~15:00                             | 健康筋力体操40<br>↓<br><u>スムーズ&amp;ヒーリング40</u> | 石川             | → CSLive<br>REC |
| 14  | 土        | 10:00~10:40                             | コンビネーションエアロ40<br>↓<br><u>LatiLati40</u>  | 松島             | → CSLive<br>REC |
| 17  | 火        | 10:00~10:40<br>↓<br>10:00~ <u>10:30</u> | シンプルステップ40<br>↓<br><u>やせる脂肪燃焼ダンス30</u>   | 藤垣             | → CSLive<br>REC |
| 17  | 火        | 13:30~14:10                             | シンプルエアロ40<br>↓<br><u>LatiLati40</u>      | 石川             | → CSLive<br>REC |
| 17  | 火        | 14:20~15:00                             | 健康筋力体操40<br>↓<br><u>パワーヨガ40</u>          | 石川             | → CSLive<br>REC |
| 20  | 金<br>(祝) | 11:00~11:40                             | カラダデトックス40                               | 岡崎             | → CSLive<br>REC |
| 20  | 金<br>(祝) | 13:30~14:10                             | ファイトアタックBEAT40                           | CSLive<br>LIVE | → CSLive<br>REC |
| 20  | 金<br>(祝) | 18:40~19:20                             | X-CORE TRAINING40                        | 藤田             | → 休講            |
| 20  | 金<br>(祝) | 19:30~20:10                             | ファンクショナル<br>コンディショニング40                  | 藤田             | → 休講            |
| 24  | 火        | 13:30~14:10                             | シンプルエアロ40<br>↓<br>未定                     | 石川             | → CSLive<br>REC |
| 24  | 火        | 14:20~15:00                             | 健康筋力体操40<br>↓<br>未定                      | 石川             | → CSLive<br>REC |
| 31  | 火        | 13:30~14:10                             | シンプルエアロ40<br>↓<br>未定                     | 石川             | → CSLive<br>REC |
| 31  | 火        | 14:20~15:00                             | 健康筋力体操40<br>↓<br>未定                      | 石川             | → CSLive<br>REC |

# プールレッスン代行・休講

(3月)

| 日にち | 曜日       | 時間          | レッスン名       | IR | 代行   |
|-----|----------|-------------|-------------|----|------|
| 20  | 金<br>(祝) | 10:00~10:30 | 初級水泳        | 安武 | → 休講 |
| 20  | 金<br>(祝) | 14:30~15:00 | 初級スイムトレーニング | 山田 | → 休講 |
| 20  | 金<br>(祝) | 19:00~20:00 | マスターズ練習会    | 宮崎 | → 休講 |

2026/3/1

更新