

スポーツリラックス スタジオプログラム代行情報

変更前					
	日付	曜日	時間	レッスン名	担当
1	7月10日・17日・24日・31日	木	13:15~14:05	アロハ・フラ	山口
2	7月10日・24日	木	14:20~15:10	全身調整	山口
3	7月16日	水	10:50~11:20	講習会(熱中症について)	チャック氏
4	7月16日	水	13:45~14:15	講習会(熱中症について)	チャック氏
5	7月18日	金	15:10~16:00	エアロ&マット	瀬尾
6	7月23日	水	10:50~11:20	はじめてエアロ30	南
7	7月23日	水	13:50~14:10	ストレッチ	スタッフ
8	7月26日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
9	7月29日	火	12:00~13:10	太極拳の基礎 B	原田
10	7月29日	火	13:20~14:30	太極拳のまとめ B	原田
11	7月29日	火	18:10~19:00	からだ改善ヨガ	荒井
12	8月9日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	神原
13	8月9日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	神原
14	8月9日	土	14:00~14:50	ハタヨーガ	小川
15	8月9日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
16	8月18日	月	18:15~19:05	身体調整エクササイズ	飯島
17	8月23日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
18	8月26日	火	12:00~13:10	太極拳の基礎 B	原田
19	8月26日	火	13:20~14:30	太極拳のまとめ B	原田

変更後					
	日付	曜日	時間	レッスン名	担当
→	7月10日・17日・24日・31日	木	13:15~14:05	体幹エクササイズ	荒井
→	7月10日・24日	木	14:20~15:10	エアロ&マット	石塚
	7月16日	水	10:50~11:20	からだいきいき体操	南
	7月16日	水	13:50~14:10	ストレッチ	スタッフ
→	7月18日	金	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚
	7月23日	水	10:50~11:20	講習会(熱中症について)	チャック氏
	7月23日	水	13:45~14:15	講習会(熱中症について)	チャック氏
→	7月26日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	神原
→	7月29日	火	12:00~13:10	太極拳の基礎 B	太極拳協会 杉本
→	7月29日	火	13:20~14:30	太極拳のまとめ B	太極拳協会 杉本
→	7月29日	火	18:10~19:00	身体調整エクササイズ	飯島
→	8月9日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	原田
→	8月9日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	原田
→	8月9日	土	14:00~14:50	ほぐしヨガ	原田
→	8月9日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	原田
→	8月18日	月	18:15~19:05	リラクソヨガ	石塚
→	8月23日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	神原
→	8月26日	火	12:00~13:10	太極拳の基礎 B	太極拳協会 杉本
→	8月26日	火	13:20~14:30	太極拳のまとめ B	太極拳協会 杉本