

# 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	8月7日	木	13:15~14:05	アロハ・フラ	山口
2	8月9日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	神原
3	8月9日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	神原
4	8月9日	土	14:00~14:50	ハタヨーガ	小川
5	8月9日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
6	8月18日	月	18:15~19:05	身体調整エクササイズ	飯島
7	8月20日	水	14:25~15:15	ベーシックエアロ	井上
8	8月23日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
9	8月26日	火	12:00~13:10	太極拳の基礎 B	原田
10	8月26日	火	13:20~14:30	太極拳のまとめ B	原田
11	8月28日	木	10:00~11:15	気功・24式太極拳 A・B	中西
12	8月28日	木	11:25~12:15	推手・器械 A・B	中西
13	9月13日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
14	9月20日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚

## 変更後

	日付	曜日	時間	レッスン名	担当
→	8月7日	木	13:15~14:05	体幹エクササイズ	荒井
→	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	リラックスヨガ	石塚
→	8月20日	水	14:30~15:20	ベーシックエアロ	石垣
→	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
→	8月28日	木	10:00~11:15	気功・24式太極拳 A・B	太極拳協会 斉藤
→	8月28日	木	11:25~12:15	推手・器械 A・B	太極拳協会 斉藤
→	9月13日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚
→	9月20日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島

更新日: 2025/8/5