

# 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 | 11月12日 | 水  | 14:25～15:15 | ベーシックエアロ | 井上    |
| 2 | 11月19日 | 水  | 10:45～11:15 | チャック体操   | チャック氏 |
| 3 | 11月19日 | 水  | 14:25～15:15 | ベーシックエアロ | 井上    |
| 4 | 12月3日  | 水  | 10:45～11:15 | チャック体操   | チャック氏 |
| 5 | 12月17日 | 水  | 10:45～11:15 | チャック体操   | チャック氏 |

## 変更後

|   | 日付     | 曜日 | 時間          | レッスン名    | 担当    |
|---|--------|----|-------------|----------|-------|
| → | 11月12日 | 水  | 14:30～15:20 | ベーシックエアロ | 石垣    |
| → | 11月19日 | 水  | 10:45～11:15 | 腰痛体操     | チャック氏 |
| → | 11月19日 | 水  | 14:30～15:20 | ベーシックエアロ | 石垣    |
| → | 12月3日  | 水  | 10:45～11:15 | 腰痛体操     | チャック氏 |
| → | 12月17日 | 水  | 10:45～11:15 | 腰痛体操     | チャック氏 |

更新日: 2025/11/6