

# 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 | 9月10日 | 木  | 18:15~19:05 | ボールピラティス  | 荒井 |
| 2 | 9月14日 | 月  | 13:30~14:20 | マットde姿勢改善 | 石垣 |
| 3 | 9月14日 | 月  | 14:45~15:35 | ビギナーステップ  | 石垣 |

## 変更後

|   | 日付    | 曜日 | 時間          | レッスン名    | 担当 |
|---|-------|----|-------------|----------|----|
| → | 9月10日 | 木  | 18:15~19:05 | ほぐしヨガ    | 原田 |
| → | 9月14日 | 月  | 13:30~14:20 | 姿勢改善ヨガ   | 荒井 |
| → | 9月14日 | 月  | 14:45~15:35 | ビギナーステップ | 飯島 |

更新日: 2026/9/10