

# レッスンの代行のご案内

## 変更の見方

日	曜日	開始時間	変更前レッスン名	変更後レッスン名
		終了時間	担当インストラクター	担当インストラクター

## 10月分

15日	金	10:00	Wの刺激	ZUMBA GORLD
		10:45	阿部	中村
		11:00	DISCO WORLD	DISCO WORLD
		11:45	阿部	中村
20日	水	10:00	かんたんヨガ	中止
		10:45	美貴	
		11:00	やさしいエアロ	DISCO WORLD
		11:45	美貴	中村
21日	木	13:00	ベーシックヨガ	DISCO WORLD
		13:45	MUMU	阿部
		14:00	体幹リセット+ヨガ	背骨コンディショニング
		14:45	MUMU	阿部
30日	土	14:00	ボディパンプ	ボディパンプ
		14:45	門馬	小谷
31日	日	13:00	ボディパンプ	ボディパンプ
		13:45	小谷	門馬

# Yotsuba Arena Tokachi