

## 代行表(11月17日更新)

| 日付     | 曜日 | スタジオ | レッスン名          | → | 変更後        | 時間            | 担当    | → | 代行者       |
|--------|----|------|----------------|---|------------|---------------|-------|---|-----------|
| 11月19日 | 水  | A    | MEGA DANZ45    | ⇒ | 自力整体45     | 10:30 ~ 11:15 | IZUMI | ⇒ | 長宗裕美      |
| 11月19日 | 水  | A    | バレトン45         | ⇒ | ポルトブラ45    | 11:40 ~ 12:25 | IZUMI | ⇒ | 長宗裕美      |
| 11月19日 | 水  | A    | MEGA DANZ60    | ⇒ | JAZZダンス60  | 19:40 ~ 20:40 | IZUMI | ⇒ | Takamatsu |
| 11月22日 | 土  | B    | エアロ45          | ⇒ | ラテンエアロ45   | 14:15 ~ 15:00 | 岸本さおり | ⇒ | 北本愛美      |
| 11月22日 | 土  | B    | リトモス45         | ⇒ | マサラバングラ45  | 15:30 ~ 16:15 | 岸本さおり | ⇒ | 北本愛美      |
| 11月23日 | 日  | A    | フラダンス45        | ⇒ | ZUMBA45    | 10:30 ~ 11:15 | みどり   | ⇒ | TELU      |
| 11月23日 | 日  | B    | 整腰・骨盤調整30      | ⇒ | フィットネスフラ30 | 11:30 ~ 12:00 | みどり   | ⇒ | TELU      |
| 11月23日 | 日  | C    | 骨盤底筋トレーニングヨガ60 | ⇒ | 調整体操60     | 15:30 ~ 16:30 | 羽原    | ⇒ | misa      |
| 11月23日 | 日  | C    | ヨガニドラ～眠るヨガ～45  | ⇒ | マットストレッチ45 | 16:50 ~ 17:35 | 羽原    | ⇒ | misa      |