

## 7月 レッスン代行・休講情報

|        |             |                                    |                      |
|--------|-------------|------------------------------------|----------------------|
| 7日(火)  | 13:15~13:55 | ボディケアストレッチ→コアヒーリング                 | 湯佐→ <b>豊島</b>        |
| 11日(土) | 9:30~10:10  | カラダデトックス→ <b>CSLiveRECカラダデトックス</b> | 高木→ <b>CSLiveREC</b> |
| 12日(日) | 10:35~11:15 | ピラティス→ <b>ボディケアストレッチ</b>           | 高木→ <b>酒木さくら</b>     |
|        | 11:40~12:20 | シンプルエアロ                            |                      |
| 15日(水) | 12:20~13:00 | ZUMBA®                             | 上野→ <b>鈴木</b>        |
| 16日(木) | 12:25~13:05 | ZUMBA®GOLD→ <b>XCOREファイティング</b>    | 鈴木→ <b>豊島</b>        |
| 19日(日) | 11:40~12:20 | シンプルエアロ                            | 高木→ <b>築地</b>        |
| 20日(月) | 9:30~10:10  | ヨガ                                 | <b>休講</b>            |
|        | 10:25~10:55 | ヨガ                                 |                      |
| 22日(水) | 19:10~19:50 | ボディメイクトレーニング                       | 北村(あ)→ <b>狩野</b>     |
| 24日(金) | 9:30~10:10  | バランスボール→ <b>CSLiveRECカラダデトックス</b>  | 小林→ <b>CSLiveREC</b> |
| 26日(日) | 11:40~12:20 | シンプルエアロ                            | 高木→ <b>狩野</b>        |

## 8~9月 レッスン内容・担当者変更

|     |             |  |    |
|-----|-------------|--|----|
| 金曜日 | 19:10~19:40 | CSLiveREC ZENYoga→ <b>CSLiveREC Yoga</b> |    |
| 日曜日 | 11:40~12:20 | シンプルエアロ→ <b>カラダデトックス</b>                 | 高木 |

※急な休講等の際は、当情報への記載が間に合わない場合がございます。あらかじめご了承ください。

更新日:2026/7/7