

## 本牧店レッスン代行・代替・休講のご案内

LCALCA フットネス&スパ レアレア

ホットヨガ

AURA SPA  
Yoga, Pilates & Spa

lafimo

更新日  
4/26

日付	曜日	時間	場所	レッスン名	代行・代替	担当	代行者
5月2日	土	10:30~11:30	芝→スタジオ	アプストレーニング	場所変更	益田	
		13:00~13:30	lafimo	ビギナーピラティス	代行	香妻	城山
		14:30~15:00	lafimo	コア&スパイン	代行	香妻	城山
		15:30~16:15	lafimo	スタンダードピラティス	代行	香妻	城山
5月3日	日	13:00~14:00	スタジオ	yoga	代行	赤杖	Michi
		14:10~14:55	スタジオ	やさしいディスコダンス→初級エアロ	代替	赤杖	Michi
		15:15~16:00	AURA	ヨガ45→ベーシックヨガ	代替	赤杖	Michi
5月5日	火	14:50~15:20	芝	筋膜リリース&バイバー	休講	吉本	
5月6日	水	11:30~12:15	スタジオ	ボディーワークアウト→ステップ&トレーニング	代替	吉本	城山
5月12日	火	11:45~12:30	lafimo	ベーシックピラティス	代行	MEME	加藤
		12:45~13:15	lafimo	レッグ&ヒップ	代行	MEME	加藤
5月14日	木	19:00~19:30	スタジオ	持久力向上トレーニング 30	代行	河崎	AZU
	木	19:45~20:15	スタジオ	体質改善トレーニング 30	代行	河崎	AZU
5月17日	日	9:30~10:15	スタジオ	持久力向上トレーニング	代行	河崎	Michi
	日	10:30~11:15	スタジオ	体質改善トレーニング	代行	河崎	Michi
5月20日	水	10:30~11:15	lafimo	スタンダードピラティス	代行	城山	加藤
	木	19:00~19:30	スタジオ	持久力向上トレーニング 30	代行	河崎	AZU
	木	19:45~20:15	スタジオ	体質改善トレーニング 30	代行	河崎	AZU
5月23日	土	13:00~13:30	lafimo	ビギナーピラティス	代行	香妻	加藤
		14:30~15:00	lafimo	コア&スパイン	代行	香妻	加藤
		15:30~16:15	lafimo	スタンダードピラティス	代行	香妻	加藤
5月27日	水	10:30~11:15	lafimo	スタンダードピラティス	代行	城山	加藤
5月30日	土	13:00~13:30	lafimo	ビギナーピラティス	代行	香妻	加藤
		14:30~15:00	lafimo	コア&スパイン	代行	香妻	加藤
		15:30~16:15	lafimo	スタンダードピラティス	代行	香妻	加藤