スタジオレッスン 代行・代替 のお知らせ　10月30日

日にち	時間	レッスン	担当者	代行者
10/30(金)	10：30～11：15	ファン・ステップ ⇒ラテン・エアロ	satoeri	甲斐　朱子
	11：30～12：15	エアロ・バーン	satoeri	甲斐　朱子
	17：00～17：45	リトモス	中村　準	進藤　悦夫
11/2(月)	12：00～13：00	JAZZ DANCE 初級	NON	めめ
	13：15～14：15	リズムボディエクササイズストレッチ ⇩ リフレッシュエクササイズKAZEprep	NON	めめ
11/6(金)	15：00～16：00	バレエ初級	佐伯　知美	調整中
	16：05～16：50	バレエ中級(有料)	佐伯　知美	調整中
	18：45～19：45	ベーシックヨガ	Kumi	調整中
11/7(土)	12：30～13：15	ビギナーステップ	YO-KO	菊川
	13：30～14：30	オリジナルステップ	YO-KO	菊川
11/10(火)	16：30～17：30	HOUSE	高田　淳史	調整中
11/13(金)	18：45～19：45	ベーシックヨガ	Kumi	調整中
11/16(月)	21：15～22：15	JAZZ HIPHOP 初級 ⇒HIP HOP	MANAMI	心優

※リフレッシュエクササイズ　KAZEprep

・・・きれいな筋膜、しなやかな抗重力筋を作る事によりカラダの歪みや姿勢を改善するリフレッシュエクササイズです。