

| 日付  |     | スタジオ  | 時間                  | レッスン名      | インストラクター |   | レッスン名     | インストラクター      |
|-----|-----|-------|---------------------|------------|----------|---|-----------|---------------|
| 8/4 | (土) | SHINE | 14:45<br>～<br>15:30 | 太極舞        | 森田       | ⇒ | 太極舞       | 菊田            |
|     |     |       | 15:50<br>～<br>16:30 | ウェーブストレッチ  |          |   | ストレッチポール  |               |
|     |     |       |                     |            |          |   |           |               |
| 8/6 | (月) | 美ナーレ  | 18:45<br>～<br>19:45 | ハンモック オープン | 中野       |   | ハンモック ミドル | KANI☆<br>KANI |