

# 奈子IR レッスン代行一覧

11/25(月)～11/30(土)レッスン代行をご案内致します。ご確認の上ご参加頂けます様、お願い致します。

日時	レッスン時間	レッスン名
11/25(月)	15:20~16:05	ヒートアップボディ
11/25(月)	17:45~18:45	ハタヨガ
11/25(月)	19:00~20:00	リファインボディ

→

レッスン時間	レッスン名	IR
15:20~16:05	<b>FIGHT DO</b>	<b>ATSUKI IR</b>
17:45~18:45	<b>ヨガ</b>	<b>原IR</b>
<b>時間変更 19:00~19:45(45分)</b>	<b>エンジョイエアロ</b>	<b>原IR</b>

→

→

11/28(木)	12:00~13:00	リファインボディ
11/28(木)	13:15~14:15	身体改善

→

<b>時間変更 12:15~13:00(45分)</b>	<b>初級ステップ</b>	<b>原IR</b>
13:15~14:15	<b>骨盤コンディショニング</b>	<b>原IR</b>

→

11/29(金)	10:30~11:45	スローケア
11/29(金)	18:15~19:00	ヒートアップボディ
11/29(金)	19:15~20:00	リファインライト

→

→

→

10:30~11:45	<b>骨盤コンディショニング</b>	<b>アリーナIR</b>
18:15~19:00	<b>ボディシェイプ&amp; ストレッチポール</b>	<b>mihoko IR</b>
19:15~20:00	<b>オキシジェノ</b>	<b>mihoko IR</b>

11/30(土)	17:00~18:00	リファインボディ
11/30(土)	18:15~19:15	身体改善

→

→

17:00~18:00	<b>オリジナルエクササイズ</b>	<b>アリーナIR</b>
18:15~19:15	<b>骨盤コンディショニング</b>	<b>アリーナIR</b>