

# レッスン変更のお知らせ

| 日付    | 曜日 | 時間          | レッスン名         | インストラクター |
|-------|----|-------------|---------------|----------|
| 12/6  | 木  | 11:00-12:00 | 骨盤ヨガ→リフレッシュヨガ | 吉岡→辻岡    |
| 12/19 | 水  | 11:30-12:15 | オリジナルヨガ→ヨガ    | 西山→辻岡    |
| 12/20 | 木  | 16:00-16:45 | マインドフルネス→ヨガ   | 西山→石川    |
| 12/26 | 水  | 11:30-12:15 | オリジナルヨガ→ヨガ    | 西山→石川    |
| 12/27 | 木  | 16:00-16:45 | マインドフルネス→ヨガ   | 西山→石川    |