

## 8月スタジオレッスン代行のお知らせ

日付	曜日	時間	変更前プログラム	担当者	変更後プログラム	代行者
8月25日	月	11:30~12:15	ダンスエアロ	愛梨	HIPHOP初級	WUKE
8月25日	月	12:45~13:30	ストレッチポール	愛梨	パワーヨガ	YOU

### 「パワーヨガ」

通常のヨガと比較して、運動量の多いヨガになります。ダイエット効果、筋力アップ、身体の不調の緩和、ストレス解消、集中力向上に効果的です！

上記の通り変更させていただきます。  
よろしくお願いいたします。

