

レッスン代行のお知らせについて

	変更前			変更後		
12/16(土)	11:05～11:50	ハワイアンフラ(初～中級)	naoko	11:05～11:50	ツイストストレッチ	菅原
12/18(月)	10:00～10:45	ハワイアンフラ初級	naoko	10:00～10:45	テニスボールで筋膜リリース(23名) ※フロント前札配布	菅原
12/25(月)	18:40～19:25	FIGHT DO 45	nagisa	18:40～19:25	ビギナーエアロ	野中
12/25(月)	19:45～20:30	オキシジェノ	nagisa	19:45～20:30	やさしいピラティス	野中
12/30(土)	13:15～14:00	フィジカルトレーニング	菅原	13:15～14:00	フィジカルトレーニング	ユジナ

2023.12.3更新

写真に撮ってご利用ください。