

レッスン代行のお知らせについて

	変更前			→	変更後		
10/13(日)	16:00~16:45	ラテンエアロ	木村		16:00~16:45	ピラティス	菅原
10/14(月)	12:10~12:55	ビギナーエアロ	新井		12:10~12:55	ビギナーエアロ	山口
10/14(月)	13:15~14:00	オキシジェノ	新井		13:15~14:00	バレトン	保木本
10/14(月)	15:25~16:10	ポルド・ブラ	新井		15:25~16:10	ポルド・ブラ	丸山
10/17(木)	13:40~14:40	太極拳	小川		13:40~14:40	太極拳	徳江
10/18(金)	12:10~12:55	ストレッチ	小川		12:10~12:55	ケアストレッチ	菅原
10/18(金)	14:20~15:05	バレトン	保木本		14:20~15:05	骨盤体操	菅原
10/18(金)	19:00~19:45	ヨガ	水木		19:00~19:45	コアトレーニング&ストレッチ	野中
10/19(土)	10:00~10:45	ビギナーエアロ	保積		10:00~10:45	ビギナーエアロ	山口
10/19(土)	11:05~11:50	ハワイアンフラ(初~中級)	naoko		11:05~11:50	ストレッチ&ピラティス	山口
10/19(土)	19:10~19:55	FATBURN EXTREME	美細津		19:10~19:55	がっつり筋トレ	野中

2024.10.10更新

写真に撮ってご利用ください。