

レッスン代行のお知らせについて

	変更前			変更後		
5/16(金)	12:10～12:55	やさしいピラティス	丸山	12:10～12:55	やさしいピラティス	今井
5/16(金)	14:20～15:05	バレトン	保木本	14:20～15:05	美ユーティBodywave	YUMIN
5/16(金)	19:00～19:45	アンチ・エイジングヨガ	水木	19:00～19:45	リラックスヨガ	nagisa
5/22(木)	19:15～20:00	オリジナルエアロ	菅原	19:15～20:00	オリジナルエアロ	nagisa
5/22(木)	20:20～21:05	ボディメンテエクササイズ	菅原	20:20～21:05	ボディメンテナンス骨盤体操	YUMIN
5/24(土)	11:05～11:50	ハワイアンフラ	naoko	11:05～11:50	ビギナーエアロ	塚本
5/24(土)	13:15～14:00	フィジカルトレーニング	菅原	13:15～14:00	ボディメーカーキングストレッチ	根岸
5/24(土)	15:45～16:30	ケアストレッチ	菅原	15:45～16:30	からだほぐしヨガ	水木
5/26(月)	10:00～10:45	ハワイアンフラ初級	naoko	10:00～10:45	バレトン入門	Junko
5/27(火)	12:55～13:40	やさしい筋トレ	菅原	12:55～13:40	昭和歌謡ダンス	Asami
5/29(木)	19:15～20:00	オリジナルエアロ	菅原	19:15～20:00	オリジナルエアロ	nagisa
5/29(木)	20:20～21:05	ボディメンテエクササイズ	菅原	20:20～21:05	ボディメンテナンス骨盤体操	YUMIN
5/31(土)	13:15～14:00	フィジカルトレーニング	菅原	13:15～14:00	ハッピーヨガ	大嶋
5/31(土)	14:20～15:05	ビギナーエアロ	根岸	14:20～15:05	ビギナーエアロ	塚本
5/31(土)	15:45～16:30	ケアストレッチ	菅原	15:45～16:30	からだほぐしヨガ	水木

2025.5.13更新

写真に撮ってご利用ください。