

レッスン代行のお知らせについて

	変更前			変更後		
7/8(火)	12:55～13:40	やさしい筋トレ	菅原	12:55～13:40	ヨガ	西元
7/10(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
7/10(木)	20:20～21:05	ボディメンテEX	菅原	20:20～21:05	モビリティエクササイズ	ユジナ
7/12(土)	13:15～14:00	フィジカルトレーニング	菅原	13:15～14:00	ヨガ	西元
7/12(土)	15:45～16:30	ケアストレッチ	菅原	15:45～16:30	ピラティス	今井
7/30(水)	20:50～21:35	ビギナーエアロ	根岸	20:50～21:35	ビギナーエアロ	山口

2025.7.5更新

写真に撮ってご利用ください。