

2025/10/3 更新

【レッスン代行のお知らせ】 写真を撮ってご利用ください。

日付	レッスン時間	プログラム名			担当		
10/8(水)	10:00	やさしいエアロ	⇒	やさしいエアロ	保積	⇒	今井
10/8(水)	11:05	FATBURN EXTREME	⇒	ピラティス	保積	⇒	今井
10/8(水)	18:45	ハワイアンフラ（初～中級）	⇒	フィジカルトレーニング	naoko	⇒	菅原
10/10(金)	11:00	MEGA DANZ	⇒	ウォーキングエクササイズ	今井	⇒	菅原
10/10(金)	12:00	骨盤コンディショニング	⇒	ボディメンテエクササイズ	今井	⇒	菅原
10/13(月)	12:10	ビギナーエアロ	⇒	ビギナーエアロ	新井	⇒	菅原
10/13(月)	13:15	オキシジェノ	⇒	ウォーキングエクササイズ	新井	⇒	菅原
10/13(月)	15:25	ポルド・ブラ	⇒	オキシジェノ	新井	⇒	nagisa