

2025/10/8 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		
10/10(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
10/17 (金)	12:10	やさしいピラティス	⇒	やさしいピラティス	丸山	⇒	YUMIN
10/17 (金)	14:20	バレトン	⇒	ボディメンテエクササイズ	保木本	⇒	YUMIN
10/20(月)	14:20	やさしいエアロ	⇒	やさしいエアロ	塚本	⇒	田島