

2025/10/20 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		
10/31(金)	11:00	MEGA DANZ	⇒	ウォーキングエクササイズ	今井	⇒	菅原
10/31(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
11/3(月)	12:10	ビギナーエアロ	⇒	ビギナーエアロ	新井	⇒	菅原
11/3(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
11/3(月)	15:25	ポルド・ブラ	⇒	ミドルストレッチ	新井	⇒	野中
11/5(水)	11:05	FATBURN EXTREME	⇒	ピラティス	保積	⇒	今井
11/8(土)	11:05	ハワイアンフラ（初～中級）	⇒	ヨガ	naoko	⇒	ユジナ
11/9(日)	12:10	オリジナルエアロ	⇒	オリジナルエアロ	堤	⇒	ユジナ