

2026/2/23 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		
3/5 (木)	15:00	やさしいピラティス	⇒	やさしいピラティス	永塚	⇒	nagisa
3/10 (火)	16:10	ビギナーエアロ	⇒	ビギナーエアロ	武田	⇒	nagisa
3/11 (水)	18:45	ハワイアンフラ (初～中級)	⇒	ヨガ	naoko	⇒	今井
3/15 (日)	13:45	やさしいヨガ	⇒	やさしいヨガ	水木	⇒	nagisa