

2026/3/15 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			
3/15 (日)	13:45	やさしいヨガ	⇒	やさしいヨガ	水木	⇒	nagisa
3/18 (水)	11:35	ビギナーエアロ	⇒	ストレッチ	塚本	⇒	赤間
3/18 (水)	12:45	はじめてエアロ	⇒	はじめてエアロ	塚本	⇒	保積
3/21 (土)	13:15	フィジカルトレーニング	⇒	ヨガ	菅原	⇒	浅野
3/21 (土)	15:45	ケアストレッチ	⇒	リラックスヨガ	菅原	⇒	nagisa
3/24 (火)	10:00	ビギナーエアロ	⇒	ビギナーエアロ	保積	⇒	ユジナ
3/25 (水)	20:15	フィジカルトレーニング	⇒	ストレッチ	西場	⇒	赤間