2026/3/11 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		
3/11（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
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
3/23（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