

2026/5/12 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		
5/13 (水)	20:15	ボクササイズ	⇒	ストレッチ	西場	⇒	中島
5/18 (月)	12:10	ビギナーエアロ	⇒	ビギナーエアロ	新井	⇒	山口
5/18 (月)	13:15	オキシジェノ	⇒	ピラティス&ストレッチ	新井	⇒	山口
5/18 (月)	15:25	ポルド・ブラ	⇒	フィットネス養生気功	新井	⇒	mimi
5/20 (水)	19:50	太極拳	⇒	ボールでゆるめる・きたえる	徳江	⇒	菅原
5/29 (金)	19:00	アンチ・エイジングヨガ	⇒	リラックスヨガ	水木	⇒	nagisa

