

2026/5/5 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		
5/6 (水)	11:35	ビギナーエアロ	⇒	床バレエ	塚本	⇒	kyoko
5/6 (水)	12:45	はじめてエアロ	⇒	床バレエストレッチ	塚本	⇒	kyoko
5/7 (木)	15:00	やさしいピラティス	⇒	やさしいピラティス	永塚	⇒	野中
5/11 (月)	16:30	やさしいヨガ	⇒	やさしいヨガ	丸山	⇒	nagisa
5/12 (火)	16:10	ビギナーエアロ	⇒	ビギナーエアロ	武田	⇒	nagisa
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

