

2026/8/9 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		
8/11(火)	12:55	やさしい筋トレ	⇒	ストレッチ	菅原	⇒	スタッフ
8/13(木)	19:15	ビギナーエアロ	⇒	ビギナーエアロ	武田	⇒	nagisa
8/14(金)	10:00	骨盤コンディショニング	⇒	やさしいピラティス	今井	⇒	永塚
8/14(金)	11:05	MEGA DANZ	⇒	フィットネス養生気功	今井	⇒	mimi
8/17(月)	11:05	やさしいヨガ	⇒	やさしいヨガ	丸山	⇒	大嶋
8/17(月)	16:30	やさしいヨガ	⇒	やさしいヨガ	丸山	⇒	nagisa