

2026/9/12 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		
9/20(日)	13:45	からだほぐしヨガ	⇒	ストレッチ	水木		スタッフ
9/21(月)	10:00	ハワイアンフラ 初級	⇒	メガダンス	naoko	⇒	武田
9/21(月)	10:00	隔週レッスン（ヨガ）	⇒	ストレッチ	須永	⇒	スタッフ
9/21(月)	14:20	やさしいエアロ	⇒	フィットネス養生気功	塚本	⇒	mimi
9/25(金)	13:15	ヨガ	⇒	フィットネス養生気功	浅野	⇒	mimi