

2026/10/6 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		
10/7(水)	20:15	フィジカルトレーニング	⇒	フィジカルトレーニング	西場		松井
10/14(水)	18:45	ハワイアンフラ（初～中級）	⇒	やさしいヨガ	naoko	⇒	今井
10/15(木)	10:00	ハワイアンフラ（初級）	⇒	ストレッチ&ピラティス	naoko	⇒	山口
10/17(土)	11:00	ハワイアンフラ（初～中級）	⇒	モビリティエクササイズ	naoko	⇒	ユジナ
10/19(月)	10:00	ハワイアンフラ（初級）	⇒	フィットネス養生気功	naoko	⇒	mimi
10/20(火)	12:55	やさしい筋トレ	⇒	やさしい筋トレ	菅原	⇒	武田
10/21(水)	18:45	ハワイアンフラ（初～中級）	⇒	やさしいヨガ	naoko	⇒	今井
10/22(木)	10:00	ハワイアンフラ（初級）	⇒	やさしいヨガ	naoko	⇒	丸山
10/27(火)	16:10	ビギナーエアロ	⇒	ビギナーエアロ	武田	⇒	nagisa
10/29(木)	19:15	ビギナーエアロ	⇒	ビギナーエアロ	武田	⇒	nagisa