

サービスプログラム代行・休講のお知らせ

| | | | | | |
|-------------|----------------|--------------------------|----|---|----|
| 1/25 (土) | 13:30~ (30) | ステップ30 | るみ | ⇒ | 休講 |
| | 14:20~ (60) | エアロ60(有料) | るみ | ⇒ | 休講 |
| 1/27 (月) | 12:45~ (45) | 背骨 コンディショニング ⇒ ヨガ45 | 石神 | ⇒ | 赤塚 |
| | 14:40~ (45) | 背骨 コンディショニング ⇒ 身体リセット | 石神 | ⇒ | 森田 |
| 1/31 (金) | 10:00~ (40) | エアロ40 | 加藤 | ⇒ | 休講 |
| | 12:05~ (45) | パワーヨガ60(有料) | 加藤 | ⇒ | 休講 |
| | 12:05~ (45) | ZUMBA45 | 豊田 | ⇒ | 梅田 |
| | 13:05~ (30) | エアロ30 | 豊田 | ⇒ | 梅田 |
| 2/1 (土) | 13:30~ (30) | ステップ30 | るみ | ⇒ | 伊奈 |
| | 14:20~ (60) | エアロ60(有料) | るみ | ⇒ | 休講 |
| 2/3 (月) | 11:00~ (20) | ちょこっと腹筋 | 大林 | ⇒ | 高尾 |
| | 11:30~ (20) | ちょこっと脚トレ | 大林 | ⇒ | 高尾 |
| | 12:00~ (30) | エアロ30 | 大林 | ⇒ | 赤塚 |
| 2/4 (火) | 11:20~ (20) | はじめてダンベル | 大林 | ⇒ | 休講 |