

1月21日(土) レッスン変更・代行のお知らせ

10:00~11:00	パワーヨガ	高橋	→	リラックスヨガ	斎藤
11:10~11:40	ステップ30	高橋	→	休講	
11:50~12:10	ストレッチポール	高橋	→	ストレッチポール	石田
12:20~12:50	柔軟性向上	高橋	→	柔軟性向上	石田
14:30~15:30	リラックスヨガ	斎藤			
15:45~16:30	オリジナルエアロ	佐々木			
16:45~17:30	フリースタイル	津嘉山			
17:45~18:30	骨盤調整	高橋	→	骨盤調整	湯山

プールレッスン

13:00~13:45	浮き棒	高橋	→	浮き棒	中村
-------------	-----	----	---	-----	----