

1月20日(金) レッスン変更・代行のお知らせ

10:00~10:45	骨盤調整	高橋	→	骨盤調整	NAO
11:00~11:20	ストレッチポール	石田			
11:30~12:00	腰・股関節改善	石田			
12:30~13:15	レギュラーエアロ	新倉			
13:25~14:10	ZUNBA	KAITO			
14:20~15:20	リラックスヨガ	NAO			
18:30~19:00	フープ・ボクササイズ	高橋	→	フープ・コアトレ	中村
19:15~20:00	ステップ45	高橋	→	ステップ45	中野
20:15~21:15	リラックスヨガ	斎藤			

プールレッスン

13:15~14:00	ウォーキング2	高橋	→	ウォーキング1	中村
-------------	---------	----	---	---------	----