

レッスン代行・変更のお知らせ

| 日付 | | 時間 | | | レッスン名 | 担当 | | 時間 | | | レッスン名 | 担当 |
|-------|---|-------|---|-------|--------------|----|---|-------|---|-------|---------------|--------|
| 5月16日 | 土 | 11:00 | ~ | 11:45 | ピラティス | 山崎 | ⇒ | 11:00 | ~ | 11:45 | ピラティス | 畑 |
| 5月18日 | 月 | 13:40 | ~ | 14:25 | ピラティス | 畑 | ⇒ | 13:40 | ~ | 14:25 | ボディバランス | 芳賀 |
| 5月21日 | 木 | 12:00 | ~ | 12:45 | ボディコンディショニング | 畑 | ⇒ | 12:00 | ~ | 12:45 | ボディコンディショニング | 竹縄 |
| 5月25日 | 月 | 13:40 | ~ | 14:25 | ピラティス | 畑 | ⇒ | 13:40 | ~ | 14:25 | ファンクショナルストレッチ | 知念 |
| 5月28日 | 木 | 12:00 | ~ | 12:45 | ボディコンディショニング | 畑 | ⇒ | 12:00 | ~ | 12:45 | ボディコンディショニング | 竹縄 |
| 6月4日 | 木 | 10:45 | ~ | 11:30 | ヘルシーヨガ | 知念 | ⇒ | 10:45 | ~ | 11:30 | 筋肉ほぐしストレッチ | 畑 |
| 6月21日 | 日 | 15:15 | ~ | 16:00 | エアロボード初中級 | 久嶋 | ⇒ | 15:15 | ~ | 16:00 | サーキットエアロ | makoto |