

サービスプログラム代行・休講のお知らせ

6/12 (木)	9:25~ (20)	ストレッチ ポール ⇒ ストレッチ	平野	⇒	るみ
	10:00~ (20)	かんたん筋トレ	平野	⇒	るみ
6/13 (金)	10:20~ (30)	呼吸ヨガ ⇒ ヨガ30	伊奈	⇒	梅田
	11:10~ (40)	ステップ40	伊奈	⇒	梅田
	12:05~ (45)	ZUMBA45	豊田	⇒	梅田
	13:05~ (30)	エアロ30	豊田	⇒	梅田
	14:00~ (60)	姿勢改善 & ウェーブリング	休講		
	21:30~ (30)	ZUMBA30 ⇒ ボディ コンバット30	小林	⇒	成宮
6/16 (月)	11:00~ (20)	ちょこっと腹筋	大林	⇒	高尾
6/19 (木)	9:25~ (20)	ストレッチポール	平野	⇒	梅田
	10:00~ (20)	かんたん筋トレ	平野	⇒	梅田
6/21 (土)	13:30~ (30)	はじめて ステップ30 ⇒ ステップ30	伊奈	⇒	るみ
	14:20~ (60)	エアロ60(有料)	伊奈	⇒	るみ
6/23 (月)	11:00~ (20)	ちょこっと腹筋	大林	⇒	高尾
6/24 (火)	13:00~ (30)	エアロ30	梅田	⇒	るみ
	14:00~ (30)	アクアダンベル	梅田	⇒	休講
6/25 (水)	12:20~ (40)	かんたんステップ	曾我	⇒	休講
	19:30~ (30)	メガダンス30 ⇒ エアロ30	河井	⇒	森田
6/26 (木)	9:25~ (20)	ストレッチ ポール ⇒ ストレッチ	平野	⇒	るみ
	10:00~ (20)	かんたん筋トレ	平野	⇒	るみ
6/28 (土)	13:30~ (30)	はじめて ステップ30 ⇒ ステップ30	伊奈	⇒	るみ
	14:20~ (60)	エアロ60(有料)	伊奈	⇒	るみ
	16:45~ (60)	ボディコンバット60(有料)	鈴木悠真	⇒	佐藤
6/30 (月)	11:00~ (20)	ちょこっと腹筋	大林	⇒	高尾