

サービスプログラム代行・休講のお知らせ

9/22 (月)	11:00～ (20)	ちょこっと腹筋	大林	⇒	高尾
	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 ⇒ からだリセット45	石神	⇒	森田
9/24 (水)	12:20～ (40)	かんたんステップ40	曾我	⇒	休講
9/29 (月)	11:00～ (20)	ちょこっと腹筋	大林	⇒	高尾
9/30 (火)	19:30～ (45)	ナチュラルヨガ ⇒ バレエストレッチ	NORA	⇒	KUMIKO
	11:00～ (20)	リラックスヨガ ⇒ ナチュラルヨガ	NORA	⇒	KUMIKO
10/1 (水)	11:15～ (45)	リラックスヨガ ⇒ バレエヨガ	NORA	⇒	IROHA
10/7 (火)	19:30～ (45)	ナチュラルヨガ ⇒ バレエストレッチ	NORA	⇒	KUMIKO
	11:00～ (20)	リラックスヨガ ⇒ ナチュラルヨガ	NORA	⇒	KUMIKO
10/8 (水)	11:15～ (45)	リラックスヨガ	NORA	⇒	YASUHA