

サービスプログラム代行・休講のお知らせ

9/3 (木)	19:30～ (40)	エアロ40	赤塚	⇒	高尾
	20:30～ (45)	ヨガ45	赤塚	⇒	高尾
9/4 (金)	10:20～ (30)	呼吸ヨガ ⇒ セルフ コンディショニング	伊奈	⇒	豊田
	11:10～ (40)	ステップ40 ⇒ ダンス(基礎)	伊奈	⇒	豊田
	14:00～ (60)	ウェーブストレッチリング(有料)	伊奈	⇒	休講
9/7 (月)	11:00～ (20)	ちょこっと腹筋	大林	⇒	高尾
	11:30～ (20)	ちょこっと脚トレ	大林	⇒	高尾
	12:00～ (30)	エアロ30 ⇒ ミニボール エクササイズ	大林	⇒	高尾
9/14 (月)	11:00～ (20)	ちょこっと腹筋	大林	⇒	高尾
	11:30～ (20)	ちょこっと脚トレ	大林	⇒	高尾
	12:00～ (30)	エアロ30 ⇒ ミニボール エクササイズ	大林	⇒	高尾
9/17 (木)	12:15～ (45)	オリジナル ボクシング ⇒ ステップ45	がいてい	⇒	るみ