

サービスプログラム代行・休講のお知らせ

8/10 (月)	12:45～ (45)	背骨 コンディショニング ⇒ ヨガで全身 ストレッチ	石神	⇒	高尾
	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
8/12 (水)	11:15～ (45)	リラックスヨガ	NORA	⇒	KUMIKO
8/17 (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	大林	⇒	高尾