

2020/4/1 更新

レッスン時間短縮のお知らせ

ホットスタジオ全プログラム
60分間→**50分間**

金曜日 1stスタジオ 福屋 友美
13:30~14:30 スンバ60



14:00~14:30 スンバ30

レッスン代行のお知らせ

4月5日	(日)	13:45	増井 香奈	やさしいピラーヨガ50 →ベーシックヨガ50	村上 美華
4月6日	(月)	11:15	平井 則子	はじめてエアロ30	JEFF
		11:55	平井 則子	ポルドフラ45	JEFF
4月12日	(日)	13:45	増井 香奈	やさしいピラーヨガ50 →ベーシックヨガ50	村上 美華
4月19日	(日)	13:45	増井 香奈	やさしいピラーヨガ50 →ベーシックヨガ50	村上 美華
4月26日	(日)	13:45	増井 香奈	やさしいピラーヨガ50 →ベーシックヨガ50	村上 美華

週替わりレッスン 日曜日(2ndスタジオ)

4月5日	(日)	10:30	こいほぐしストレッチ75	戸田 幸穂
4月12日		10:30	オリジナルエアロ45	藤田 浩美
		11:30	アシュタンガヨガ45	
4月19日		10:30	ヨガ75	鈴木 恵
4月26日		10:30	ペルヴィス75	山崎 久乃