

※7月プログラム変更のお知らせ

通常

変更後

スタジオ	6日(金)	11:00~12:00	メディカルヨーガ	笹川	→	休講		
		19:00~19:45	バレトン	柴田	→			
	10日(火)	13:45~14:30	ポルドブラ	黒澤	→			
	11日(水)	14:45~15:15	ウェープリングストレッチ	鈴木	→	14:45~15:15	健康体操	物江
	13日(金)	13:00~13:45	骨盤美整	黒澤	→	休講		
	16日(月)祝日	11:00~12:15	マタニティヨーガ		→			
		13:00~13:30	ヨガニサイズ	紺野	→			
		19:00~19:45	ピラティス	柴田	→	18:30~19:15	ピラティス	柴田
	31日(火)	14:50~15:10	みんなでストレッチ	物江	→	休講		
		15:30~16:00	ワンダーコア	物江	→			
プール	9日(月)	11:00~11:30	アクアズンバ	石亀	→	休講		
	16日(月)祝日	11:00~11:30	アクアズンバ	石亀	→			
		14:00~14:45	アクアビクス	青柳	→			
	27日(金)	10:00~10:45	アクアビクス	青柳	→			
	31日(火)	10:45~11:30	アクアビクス	青柳	→			

2018年7月11日 現在