

12月1月スタジオプログラム代行のお知らせ

インストラクターの都合により下記のレッスンを代行とさせていただきます。

日時	時間	プログラム名	担当		代行プログラム名	時間	担当
12/26 (火)	10:00~10:45	姿勢コンディショニング45	南	→	休講		
12/26 (火)	11:00~11:30	パワービート30	南	→	パワービート30	11:00~11:30	前田
12/27 (水)	9:45~10:00	青竹ふみ15	南	→	朝ラジ15	9:45~10:00	井南
12/27 (水)	10:15~11:00	姿勢コンディショニング45	南	→	姿勢コンディショニング45	10:15~11:00	井南
12/27 (水)	11:15~11:35	ボディコンディショニング20	南	→	ボディコンディショニング20	11:15~11:35	井南
1/4 (木)	10:55~11:40	ピラティス45	細川	→	ヨガ45 (ビギナーズフロー)	10:55~11:40	織田
1/4 (木)	11:50~12:50	パワーヨガ60	細川	→	ヨガ60 (ベーシックフロー)	11:50~12:50	織田
1/11 (木)	12:00~12:30	ベーシックエアロ30	江端	→	ベーシックエアロ30	12:00~12:30	村田
1/11 (木)	12:45~13:15	ベーシックステップ30	江端	→	ベーシックステップ30	12:45~13:15	村田
1/12 (金)	9:45~10:00	朝ラジ15	井南	→	青竹ふみ15	9:45~10:00	南
1/12 (金)	11:30~11:45	ストレッチポール15	井南	→	ストレッチポール15	11:30~11:45	佐々木
1/12 (金)	12:00~12:15	脳トレ15	井南	→	トレーニングタイム15	12:00~12:15	佐々木