

2021.9月

プログラム代行・休講・変更のお知らせ

変更前

変更後

9/3 (金)	9:45 ～ 10:30	ストレッチyoga 高橋 喜代子		9:45 ～ 10:30	ストレッチyoga YUKA
9/6 (月)	10:00 ～ 10:45	アクアビクス 橋詰 敬子		10:00 ～ 10:45	アクアエクササイズ 柁津 真美
9/9 (木)	10:50 ～ 11:35	ビギナーエアロ 掛川 万紀子			休講
	11:45 ～ 12:30	LESMILLS barre 掛川 万紀子			
	12:40 ～ 13:25	LESMILLS BODYCOMBAT 掛川 万紀子			
9/10 (金)	13:55 ～ 14:40	スリムキックボクシング 掛川 万紀子			休講
	14:55 ～ 15:40	中級エアロ 掛川 万紀子			
	15:50 ～ 16:20	スリムシェイプ 掛川 万紀子			
9/12 (日)	15:30 ～ 16:15	中級ステップ 熊谷 知子		15:40 ～ 16:25	中級ステップ はつみ
	16:30 ～ 17:15	DHWX 熊谷 知子		16:40 ～ 17:10	初中級エアロ はつみ
	17:30 ～ 18:30	BAILA BAILA 熊谷 知子		17:25 ～ 18:10	整体的ストレッチ はつみ

ワンポイント補足♪

整体的理論に基づいた経路を説明しながらストレッチします！
初めての方でも気軽にご参加できる内容となっております！

9/1更新

※変更の際には、随時更新致します