

2021.9月/10月

プログラム代行・休講・変更のお知らせ

変更前

変更後

9/30 (木)	10:50 ~ 11:35	ビギナーエアロ 掛川 万紀子		休講 休講	12:40 ~ 13:25	LESMILLS BODYCOMBAT 高橋 楓果			
	11:45 ~ 12:30	LESMILLS barre 掛川 万紀子							
	12:40 ~ 13:25	LESMILLS BODYCOMBAT 掛川 万紀子							
10/1 (金)	9:00 ~ 9:30	ボールエクササイズ 西澤 カオリ		ボールエクササイズ Yu	9:00 ~ 9:30				
	13:55 ~ 14:40	スリムキックボクシング 掛川 万紀子					初中級ステップ はつみ	13:55 ~ 14:40	
	14:55 ~ 15:40	中級エアロ 掛川 万紀子					中級エアロ はつみ	14:55 ~ 15:40	
	15:50 ~ 16:20	スリムシェイプ 掛川 万紀子					整体的ストレッチ はつみ	15:50 ~ 16:20	

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！

9/17更新

※変更の際には、随時更新致します