

2023年3月度 スタジオレッスンプログラム **変更・休講**のお知らせ

変更前

3月11日(土) 17:45-18:15
LESMILLS SH'BAM
土屋 悟

3月11日(土) 18:30-19:15
エンジョイステップ
土屋 悟

3月11日(土) 19:30-20:15
STORONG NATION
土屋 悟

3月12日(日) 10:45-11:30
LESMILLS SH'BAM
土屋 悟

3月12日(日) 11:45-12:15
LESMILLS BODYCOMBAT
土屋 悟

3月12日(日) 15:30-16:15
中級ステップ
熊谷 知子

3月12日(日) 16:30-17:15
DHWX
熊谷 知子

3月12日(日) 17:30-18:30
BAILA BAILA
熊谷 知子

3月13日(月) 13:50-14:35
ヨガ
中村 彰子

3月16日(木) 9:00-9:45
morning yoga
橋詰 敬子

3月24日(金) 17:45-18:30
HIP-HOP
平林 初菜

3月25日(土) 17:45-18:15
LESMILLS SH'BAM
土屋 悟

3月25日(土) 18:30-19:15
エンジョイステップ
土屋 悟

3月25日(土) 19:30-20:15
STORONG NATION
土屋 悟

変更後

3月11日(土) 17:45-18:15
リンパ経路
はつみ

3月11日(土) 18:30-19:15
エンジョイステップ
はつみ

3月11日(土) 19:30-20:15
休講

3月12日(日) 10:45-11:30
ウェーブリング&筋トレ
小林 博子

3月12日(日) 11:45-12:15
ピラティス
小林 博子

3月12日(日) 15:30-16:15
中級ステップ
若月 幸代

3月12日(日) 16:30-17:15
初中級エアロ
若月 幸代

3月12日(日) 17:30-18:15
骨盤調整ストレッチ
若月 幸代

3月13日(月) 13:50-14:35
代謝up!引き締めヨガ
momona

3月16日(木) 9:00-9:45
morning yoga
高橋 喜代子

3月24日(金) 17:45-18:30
休講

3月25日(土) 17:45-18:15
休講

3月25日(土) 18:30-19:15
休講

3月25日(土) 19:30-20:15
休講