

2023年4月度

スタジオ・プールレッスンプログラム変更・休講のお知らせ

変更前

4月1日(土) 13:40-14:25
LESMILLS BODY COMBAT
 高橋 楓果

4月2日(日) 14:30-15:15
LESMILLS BODY COMBAT
 高橋 楓果

4月3日(月) 9:00-9:30
モーニングポール
 西澤 カオリ

4月5日(水) 10:45-11:45
ヨガ
 内山 国彦

4月5日(水) 19:25-20:25
ヨガ
 内山 国彦

4月6日(木) 9:00-9:45
morning yoga
 橋詰 敬子

4月7日(金) 13:00-13:45
リンパ経路
 はつみ

4月15日(土) 9:30-10:15
ストレッチyoga
 KIYOKO

4月6日(木)
 12:00-13:00
POOL SIDE YOGA
 橋詰 敬子

変更後

4月1日(土)
休講

4月2日(日)
休講

4月3日(月) 9:00-9:30
モーニングポール
 北田 なる美

4月5日(水) 10:45-11:45
代謝UP！引き締めヨガ
 momona

4月5日(水)
休講

4月6日(木) 9:00-9:45
morning yoga
 KIYOKO

4月7日(金) 13:00-13:45
エンジョイエアロ
 若月 幸代

4月15日(土) 9:30-10:15
代謝UP！引き締めヨガ
 momona

4月6日(木)
 12:00-13:00
POOL SIDE YOGA
 KIYOKO