

2024年2月23日(金・祝)

スタジオ祝日レッスンプログラム変更・休講のお知らせ

| 変更前 | 変更後 |
|--|--|
| 9:00-9:30 ボールエクササイズ | 9:00-9:30 ボールエクササイズ 橋立 裕亮 |
| 9:45-10:35 ストレッチyoga KIYOKO | 9:45-10:35 ストレッチyoga KIYOKO |
| 10:50-11:50 yoga 橋詰 敬子 | 休講 |
| 12:00-12:45 DANCEエクササイズ 麻由 | 12:00-12:45 DANCEエクササイズ 麻由 |
| 13:00-13:45 リンパ経路 はつみ | 13:00-13:45 リンパ経路 はつみ |
| 13:55-14:40 SlimKick BOXING 掛川 万紀子 | 13:55-14:40 SlimKick BOXING 掛川 万紀子 |
| 14:55-15:40 中級エアロ 掛川 万紀子 | 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 | 15:50-16:20 スリムシェイプ 掛川 万紀子 |
| 16:30-17:15 タイ式ヨガ KIYOKO | 16:30-17:15 骨盤調整ヨガ 高木 裕子 |
| 18:15-19:15 バレエ教室 | 休講 |
| 19:30-20:30 ヨガ 柳澤 美恵 | 19:00-20:00 ヨガ 柳澤 美恵 |
| 20:45-21:30 LESMILLS BODY COMBAT 高橋 楓果 | 休講 |
| 21:45-22:15 LESMILLS BODY STEP 小林 博子 | 休講 |
| 22:30-23:00 LESMILLS BODY JAM 小林 博子 | 休講 |