

2024年11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

11月15日(金) 9:45-10:35
ストレッチyoga
KIYOKO

11月16日(土) 9:00-9:45
ストレッチyoga
KIYOKO

11月18日(月) 13:00-13:45
ミドルAERO
こーき

11月23日(土) 17:45-18:15
LESMILLS BODY PUMP
土屋 悟

11月29日(金) 13:00-13:45
簡単ステップ
はつみ

変更後

11月15日(金) 9:45-10:35
骨盤調整ヨガ
高木 裕子

11月16日(土) 9:00-9:45
ヨガ
黒岩 あずさ

11月18日(月) 13:00-13:45
休講

11月23日(土) 17:45-18:15
休講

11月29日(金) 13:00-13:45
リンパ経絡
はつみ