

3月 スタジオプログラム 変更案内

日付	時間	レッスン名	インストラクター	代行インストラクター
3月19日 (火)	10:30~11:30	やさしいエアロ	所 あけみ	田村 光絵
	11:45~12:15	おまかせストレッチ →ボールエクササイズ		