

10月 スタジオプログラム 代行案内

※10/12更新

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
10月20日(日) 10月27日(日)	10:30~11:15 →10:30~11:30	ボディデザイン →ピラティス	寺嶋 航平	渡辺 美咲
	11:30~12:15 →11:45~12:15	Physical Training →ウエストシェイプ		
10月29日(火)	10:30~11:30	やさしいエアロ	所 あけみ	鈴木 由佳
	11:45~12:15	おまかせストレッチ →リラクゼーションストレッチ		