



## 【レッスン変更のお知らせ】

### 2/11(月) 建国記念日

10：30～11：10 ピラティス 担当：中川

11：20～12：00 かんたんストレッチ 担当：中川

### 2/12(火)

11：20～12：00 ヒーリングヨーガ 担当：福島



かんたんストレッチ 担当：芦谷