

8月レッスン代行・変更のお知らせ

日付	変更前		変更後			
	レッスン名	担当	レッスン名	担当	所要時間	時間
3日(土)	ピラティス	中川	かんたんストレッチ	牧本	40分	13:30~14:10
8日(木)	座ってピラティス	福島	元気はつらつ体操	芦谷	40分	13:30~14:10
16日(金)	ウォーキング&ジョグ	芦谷	ウォーキング&ジョグ	牧本	30分	12:20~12:50
26日(月)	腰痛・肩こい改善教室	芦谷	腰痛・肩こい改善教室	宇野	40分	13:30~14:10
27日(火)	ウォーキング&ジョグ	芦谷	ウォーキング&ジョグ	山本	30分	18:50~19:20

12日(月) 祝日 レッスン休講といたします。

13日(火)~15日(木)まで お盆の為 休館とさせていただきます。

ご確認の上お間違いの無いようご注意ください。
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。