

9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
7日(土)	ピラティス	中川	姿勢改善教室	山本	40分	13:30~14:10
12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(月)祝			ひざ痛改善教室	中川	40分	10:30~11:10
			元気はつらつ体操	芦谷	40分	11:20~12:00
23日(月)			ピラティス	中川	40分	10:30~11:10
			腰痛改善体操	芦谷	40分	11:20~12:00
24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
26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
28日(土)	TRY EX FIGHT	山本	中級フローヨガ	福島	50分	19:20~20:10
29日(日)	ザ・ボディメイク	山本	元気はつらつ体操	芦谷	40分	10:30~11:10
	姿勢改善教室	山本	かんたんストレッチ	芦谷	40分	11:20~12:00

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。