

スタジオレッスン 代行のご案内

- 1月11日（金） 12：45～13：30 グループパワー 菊間
➤ グループセンタジー 増見
- 20：15～20：45 グループコア 菊間
➤ ストレッチポール 増見
- 20：55～21：40 グループファイト 菊間
➤ グループグループ 貫洞
- 13日（日） 10：00～10：30 グループコア 菊間
➤ ストレッチポール 広瀬
- 13：50～14：35 グループファイト 30 菊間
➤ グループグループ 貫洞
- 14：45～15：30 グループパワー 菊間
➤ グループセンタジー 増見
- 1月23日（水） 14：35～15：20 ナニアロハ 内田（宗）IR
➤ かんたんストレッチ 山田 IR（靴ナシでOK）
- 1月27日（日） 10：40～11：20 はじめてエアロ
11：30～12：15 脂肪燃焼エアロ 横山 IR
➤ 新井 IR
- 1月30日（水） 13：40～14：25 気功体操 山田 IR
➤ ヨガ 内田（宗）IR（靴ナシでOK）