

3月 代行のお知らせ

3/17 (金)

AM②11:00~12:30 【体質改善プログラム】 平出⇒下川原
《肩こり・腰痛改善 タオル体操 & ストレッチ ※長タオル持参》

3/25 (土)

AM①10:00~11:00 【週末リセットヨガ】⇒【リンパストレッチ】太田⇒堤

3/28 (火)

AM②11:15~12:15 【パワーUP スリム】 朝比奈⇒加藤

3/30 (木)

AM①10:15~11:00 【かんたんエアロ】 鉢嶺⇒野本

3/30 (木)

PM①14:00~15:00 【さわやか健康リズム】 太田⇒佳代