

※1月プログラム休講・変更のお知らせ

通常

変更後

スタジオ	4日(金)	9:45~10:30	ぼぐストレッチヨガ	MEGUMI	→	休講		
	14日(月)祝日	11:00~12:15	マタニティヨーガ		→			
		13:00~13:30	コグニサイズ	紺野	→			
		18:00~18:20	ストレッチポール	横田	→			
		19:00~19:45	ピラティス	柴田	→			
						18:30~19:15	ピラティス	柴田
	21日(月)	9:45~10:45	メディカルヨーガ	高橋	→	休講		
		11:00~12:15	マタニティヨーガ		→			
		13:00~13:30	コグニサイズ	紺野	→			
		14:00~15:00	フラ	Ryoko	→			
		15:15~16:00	バレトン	柴田	→			
		18:00~18:20	ストレッチポール	横田	→			
		19:00~19:45	ピラティス	柴田	→			
	25日(金)	13:00~13:45	骨盤美整	黒澤	→			
プール	4日(金)	10:00~10:45	アクアビクス	青柳	→	休講		
	14日(月)祝日	11:00~11:30	アクアズンバ	石亀	→			
		14:00~14:45	アクアビクス	青柳	→			
	21日(月)	11:00~11:30	アクアズンバ	石亀	→			
		14:00~14:45	アクアビクス	青柳	→			