

スタジオプログラム代行案内

いつもアリーナ土居をご利用いただき、誠にありがとうございます。

以下のプログラムにつきまして、担当インストラクターの都合により代行とさせていただきます。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

日付	曜日	時間	プログラム名/担当者		プログラム名/担当者
8/20	金	13:45	ヨガ(体)	➡	からだスツキリ
		~	曾我		
8/21	土	14:30	曾我	➡	田井
		11:00	ヨガ(心)		
		~	曾我		黒瀬
		12:00			

※からだスツキリ ……血行促進しながら、筋肉をほぐしていきます。

※床バレエストレッチ ……バレエの動きを取り入れたストレッチのクラスです。

どちらもシューズは必要ありません。 タオルと水分を持ってご参加ください。

