

スタジオプログラム

担当者変更のご案内

【日 時】 7月27日

(土) 14:25~15:25

【変更前】 テクニカルエアロ

担当 / 鈴木



【変更後】

担当 / 本橋

スタジオプログラム

プログラム及び担当者変更のご案内

【日 時】 7月30日

(火) 12:15~13:00

【変更前】 美姿勢エクササイズ

担当 / 近藤



【変更後】 バランスボール

担当 / 平山

スタジオプログラム

プログラム及び担当者変更のご案内

【日 時】 8月13日

(火) 11:40~12:20

【変更前】 シンプリーエアロ

担当 / 岡



【日 時】 8月13日

(火) 11:40~12:25

【変更後】 メガダンス45

担当 / 田原

スタジオプログラム

プログラム及び担当者変更のご案内



【日 時】 8月15日

(木) 11:55~12:40

【変更前】 ラジオ体操 & オリジナルストレッチ

担当 / 岡宮



【変更後】 体幹トレーニング & ストレッチ

担当 / 山本(麻)

スタジオプログラム

プログラム及び担当者変更のご案内



【日 時】 8月15日

(木) 13:00~13:30

【変更前】 コアクロス

担当 / 岡宮



【変更後】 ボディアタック30

担当 / 山本(麻)