

12月度 レッスンの代行と変更のお知らせ

日時	レッスン名	時間	担当
12月9日(日)	ステップ&サーキット ↓↓↓ エアロ&サーキット	10:45-11:45	佐藤 → 磯辺
	ボディメイキング ↓↓↓ コアトレーニング	12:00-12:45	
12月10日(月)	骨盤調整エクササイズ ↓↓↓ ヨガ	19:00-20:00	佐藤 → 中野
	エアロ初級	20:15-21:15	
12月12日(水)	ストレッチ&シェイプ	13:00-14:00	中西 → 磯辺

※通常のレッスンと異なる内容になる場合がございます。予めご了承ください。