

代行のお知らせ

7月22日更新

日時	レッスン名	時間	担当
8/3(月) 8/10(月) 8/17(月) 8/24(月) 8/31(月)	(スタジオ) 脳トレ&バランスコーディネーション ↓↓↓ 骨盤ストレッチ&トレーニング	10:45-11:45 定員 30名	栗原 ➡ 佐藤果純
8/6(木)	(柔剣道場) ヒーリングヨガ	13:15-14:35 定員 40名	akiko ➡ 國分
8/8(土)	(スタジオ) フローヨガ	13:45-14:35 定員 30名	akiko ➡ 佐藤 幸

【骨盤ストレッチ&トレーニング】<NEW>

骨盤周辺の筋肉をほぐしてトレーニングを行います。姿勢改善・体系維持が期待できます

定員・時間が変更になっております。お気を付けください。教室開催の30分前から整理券を配布します。