

10月 代行のお知らせ

10/14 (祝月)

PM② 15:15~16:00

【中級エアロ】 中橋 ⇒ 高橋磨美

10/18 (金)

AM② 11:00~12:00

【やさしい太極拳】 松島 ⇒ 山崎

10/16 (水)

AM① 10:00~11:00

【足腰元気体操】 加藤 ⇒ 毛塚

10/22 (火)

AM② 11:15~12:15

【パワーUP スリム】 ⇒ 【貯筋トレーニング】

朝比奈 ⇒ 毛塚

10/22(火)はプログラム内容を変更し実施致します。

10/16 (水)

AM② 11:30~12:30

【太極拳】 松島 ⇒ 山崎