

スポーツリラックス スタジオプログラム代行情報



変更前

	日付	曜日	時間	レッスン名	担当
1	9月2日	火	18:10~19:00	からだ改善ヨガ	荒井
2	9月11日	木	13:15~14:05	アロハ・フラ	山口
3	9月11日	木	14:20~15:10	全身調整	山口
4	9月13日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
5	9月20日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚

変更後

	日付	曜日	時間	レッスン名	担当
→	9月2日	火	18:10~19:00	夜のヨガ	山口
→	9月11日	木	13:15~14:05	リラックスヨガ	荒井
→	9月11日	木	14:20~15:10	ボディメイク	荒井
→	9月13日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚
→	9月20日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島

更新日: 2025/8/28