

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	12月3日	水	10:45~11:15	チャック体操	チャック氏
2	12月15日	月	13:30~14:20	マットde姿勢改善	石垣
3	12月15日	月	14:45~15:35	ベーシックエアロ	石塚
4	12月17日	水	10:45~11:15	チャック体操	チャック氏

変更後

	日付	曜日	時間	レッスン名	担当
→	12月3日	水	10:45~11:15	腰痛体操	チャック氏
→	12月15日	月	13:30~14:20	体幹エクササイズ	荒井
→	12月15日	月	14:45~15:35	ベーシックエアロ	石塚
→	12月17日	水	10:45~11:15	腰痛体操	チャック氏

更新日: 2025/12/2