

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	1月10日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
2	1月10日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	神原
3	1月10日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	神原
4	1月31日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	神原
5	1月31日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	神原
6	1月31日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚
7	2月14日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
8	2月21日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚
9	2026年 1月~3月 (チャック氏 来館日)	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
→	1月10日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚
→	1月10日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	原田
→	1月10日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	原田
→	1月31日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	原田
→	1月31日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	原田
→	1月31日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
→	2月14日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚
→	2月21日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	飯島
→	2026年 1月~3月 (チャック氏 来館日)	水	10:45~11:15	腰痛体操	チャック氏

更新日: 2026/1/7