

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	3月12日	木	13:15~14:05	アロハ・フラ	山口
2	3月12日	木	14:20~15:10	全身調整	山口
3	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
	3月12日	木	13:15~14:05	体幹エクササイズ	荒井
	3月12日	木	14:20~15:10	リラックスヨガ	荒井
	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