

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23日	月	13:30~14:20	マットde姿勢改善	石垣
2	3月23日	月	14:45~15:35	ベーシックエアロ	石垣
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23日	月	13:30~14:20	ボールdeコアトレ	荒井
	3月23日	月	14:45~15:35	ベーシックエアロ	石塚
	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: 2026/3/17