

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 | 6月22日 | 月 | 13:30~14:20 | マットde姿勢改善 | 石垣 |
| 2 | 6月22日 | 月 | 14:45~15:35 | ビギナーステップ | 石垣 |
| 3 | 6月29日 | 月 | 14:45~15:35 | ベーシックエアロ | 石垣 |

変更後

| | 日付 | 曜日 | 時間 | レッスン名 | 担当 |
|---|-------|----|-------------|----------|----|
| → | 6月22日 | 月 | 13:30~14:20 | 姿勢改善ヨガ | 荒井 |
| → | 6月22日 | 月 | 14:45~15:35 | ベーシックエアロ | 石塚 |
| → | 6月29日 | 月 | 14:45~15:35 | ビギナーステップ | 石垣 |

更新日: 2026/6/10