

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	9月10日	木	18:15~19:05	ボールピラティス	荒井
2	9月14日	月	13:30~14:20	マットde姿勢改善	石垣
3	9月14日	月	14:45~15:35	ビギナーステップ	石垣
4	10月9日	金	10:45~11:35	リラックスヨガ	後藤
5	10月24日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	神原
6	10月24日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	神原

変更後

	日付	曜日	時間	レッスン名	担当
→	9月10日	木	18:15~19:05	ほぐしヨガ	原田
→	9月14日	月	13:30~14:20	姿勢改善ヨガ	荒井
→	9月14日	月	14:45~15:35	ビギナーステップ	飯島
→	10月9日	金	10:45~11:35	リラックスヨガ	荒井
→	10月24日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	原田
→	10月24日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	原田

更新日: 2026/9/12