

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23日	水	14:10~15:00	はじめてエアロ	黒羽
2	10月9日	金	10:45~11:35	リラックスヨガ	後藤
3	10月17日	土	14:00~14:50	ハタヨーガ	小川
4	10月24日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	神原
5	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23日	水	14:00~14:15	ストレッチ15	スタッフ
9月23日	水	14:30~15:20	エアロ&マット	石垣
10月9日	金	10:45~11:35	リラックスヨガ	荒井
10月17日	土	14:00~14:50	ほぐしヨガ	原田
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: 2026/9/22