

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						変更後					
	日付	曜日	時間	レッスン名	担当		日付	曜日	時間	レッスン名	担当
1	10月1日	木	13:25~14:15	アロハ・フラ	山口	→	10月1日	木	13:25~14:15	太極舞	石塚
2	10月2日	金	14:10~15:00	ベーシックヨガ	山口	→	10月2日	金	14:10~15:00	からだいきいき体操	南
3	10月3日	土	15:10~16:00	エアロ&マット	石塚	→	10月3日	土	15:10~15:40 (時間変更)	筋膜リリース	スタッフ 菊地
4	10月9日	金	10:45~11:35	リラックスヨガ	後藤	→	10月9日	金	10:45~11:35	リラックスヨガ	荒井
5	10月17日	土	14:00~14:50	ハタヨーガ	小川	→	10月17日	土	14:00~14:50	ほぐしヨガ	原田
6	10月24日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	神原	→	10月24日	土	11:30~13:00	初級・中級太極拳 A・B	原田
7	10月24日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	神原	→	10月24日	土	13:10~13:45	24式総合太極拳 B	原田

更新日: 2026/9/30