

スタジオ A 教室休講 & 変更のお知らせ

8月7日(水)

レインボー体操 13:45~15:00 休講

かんたんエアロ 15:15~16:15 休講

8月10日(土)

初めてトレーニング 14:30~15:30 ⇒ 11日へ移動

8月11日(日)

初めてトレーニング 10:45~11:45 開催 10日から移動

ポール&ストレッチ 90 10:45~12:15 休講

サーキットトレーニング 90 13:30~15:00 休講

8月12日(月・祝)

サーキットトレーニング 90 19:00~20:30 休講

8月14日(水)

レインボー体操 13:45~15:00 休講

かんたんエアロ 15:15~16:15 休講

8月15日(木)

ポール&ストレッチ 90 19:00~20:30 休講

8月16日(金)

パンチ&サーキット 19:30~20:30 休講