

スタジオプログラム 丸山IR 月曜日 午前のプログラム 変更について 下記のように一枠で実施します。

10:30		10:30	
	ヨガ		休講
11:45		11:45	
12:00	ダンベル	12:00	ヨガ or ダンベル
13:00		13:00	

※ヨガの週、ダンベルの週がございます。

又は13:15

10月の予定

5日	12:00~13:15	ヨガ75
12日	12:00~13:00	ダンベル60
19日	12:00~13:15	ヨガ75
26日	12:00~13:00	ダンベル60

スタジオプログラム変更

10月28日(水)
10:30~11:30

かんたんエアロ 田生IR



かんたんキックボクシング 高岩IR

上記のように変更させていただきます。



A&A 西東京スポーツセンター