

7月のレッスン変更のお知らせ

24日(月)

- ◆9:30～ポイントシェイプ【たなぶ】⇒ポイントシェイプ【せきした】
- ◆12:05～ボディステップ45【たなぶ】⇒ファイドウ45【せきした】

25日(火)

- ◆11:00～ボディステップ45【たなぶ】⇒ファイドウ45【ささき】
- ◆12:05～バイラバイラ45【たなぶ】⇒ガールズヒップホップ45【しのへ】
- ◆13:30～やさしいストレッチ【たなぶ】⇒やさしいストレッチ【ささき】
- ◆17:25～ボディバランス45【かばら】⇒マーズヨガ45【すぎさわ】
- ◆18:20～ポイントシェイプ【かばら】⇒ポイントシェイプ【ぬかり】
- ◆20:45～ボディコンバット60【かばら】⇒ファイドウ60【せきした】

26日(水)

- ◆13:10～ボディバランス60【かばら】⇒アースヨガ60【せきした】
- ◆14:25～ユーバウンド30【かばら】⇒ユーバウンド30【すぎさわ】
- ◆18:05～TAIKAN【かばら】⇒TAIKAN【すぎさわ】
- ◆18:40～ユーバウンド30【かばら】⇒ユーバウンド30【せきした】
- ◆19:25～ボディジャム30【かばら】⇒ファイドウ30【せきした】