

8月 スタジオプログラム 代行案内

日付	時間	レッスン名	インストラクター	代行インストラクター
8月22日(木)	10:30～11:30	やさしいエアロ	沼尻 祐子	所 あけみ
	11:45～12:15	ボールストレッチ (定員23名)		
8月29日(木)	10:30～11:30	やさしいエアロ	沼尻 祐子	田村 光絵
	11:45～12:15	ボールストレッチ →ボールエクササイズ (定員25名)		

8月 スタジオプログラム 休講案内

日付	時間	レッスン名	インストラクター
8月18日(日)	11:30～12:15	Physical Training	寺嶋 航平