

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	ポールストレッチ (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	ポールストレッチ →ポールエクササイズ (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