

7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 |
|----------|-------------|-----------|----------|------------|
| 7月29日(火) | 18:30~19:30 | やさしいエアロ | 中町 純子 | 田村 光絵 |
| | 19:45~20:45 | ショートストレッチ | | |

7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 |
|----------|-------------|-------|----------|
| 7月29日(火) | 13:00~13:40 | リズム体操 | 中町 純子 |