

プログラム担当者の変更

7月12日(金) 夜間

18:00 ~ 18:30	ファンクショナルステップ(橋本) ⇒エアロビクス(良太)
18:40 ~ 19:20	やさしいヨガ(橋本)⇒(良太)

教室内容・担当が変更となります。ご確認お願いいたします。

プログラム内容・担当者の変更

7月24日(水) 午前

9:30~ 9:50	①かんたんエアロ(田中)
10:00~10:20	②ボール体操(田中)
10:35~10:55	③かんたん筋トレ(田中)
11:05~11:25	④ストレッチポール(田中)

担当が変更となります。ご確認お願いいたします。

プログラム・担当者の変更

7月26日（金）午前

<p>10:00 ~ 10:40</p>	<p>シェイプアップ & ストレッチ（常勤） ⇒かんたんエアロ & ストレッチ（陣谷）</p>
<p>10:50 ~ 11:30</p>	<p>バランスコーディネーション & ストレッチ（土田） ⇒かんたん筋トレ & ストレッチ（陣谷）</p>

教室内容・担当が変更となります。ご確認お願いいたします。