

☆ 変更のお知らせ ☆

| 日付 | 時間 | レッスン内容 | 担当者 |
|----------|-----------------|-----------------|-------|
| 7月11日(木) | 13:00~ 14:00 | ポールピラティス | 佐藤 IR |
| | 14:15~ 15:00 | ソフトボール ピラティス | 佐藤 IR |
| 7月18日(木) | 13:00~ 14:00 | ポールピラティス | 佐藤 IR |
| | 14:15~ 15:00 | ソフトボール ピラティス | 佐藤 IR |
| 7月25日(木) | 13:00~ 14:00 | ポールピラティス | 佐藤 IR |
| | 14:15~ 15:00 | ソフトボール ピラティス | 佐藤 IR |
| 8月1日(木) | 13:00~ 14:00 | ポールピラティス | 佐藤 IR |
| | 14:15~ 15:00 | ソフトボール ピラティス | 佐藤 IR |



| 変更内容 | 時間 | レッスン内容 | 担当者 |
|-----------|-----------------|-------------------|---------|
| 内容 担当者 | 13:00~ 14:00 | マットトレーニング | 富沢 IR |
| 内容 担当者 | 14:15~ 15:00 | ヨガ | mina IR |
| 内容 担当者 | 13:00~ 14:00 | マットトレーニング | 富沢 IR |
| 内容 担当者 | 14:15~ 15:00 | ヨガ | mina IR |
| 内容 担当者 | 13:00~ 14:00 | マットトレーニング | 富沢 IR |
| 内容 担当者 | 14:15~ 15:00 | ヨガ | mina IR |
| 内容 担当者 | 13:00~ 14:00 | ヨガ | 三浦 IR |
| 内容 担当者 | 14:15~ 15:00 | タイ式ヨガ ルーシーダットン | Chie IR |