

プログラム代行・変更案内

2月24日 更新

3 月		変更内容	
日	曜日	変更前	変更後
9	月	10:30 ~ 11:10 HIPHOP ワークアウト 生駒	⇒ 10:30 ~ 11:10 シンプルエアロ ワークアウト 鍛冶
11	水	19:00 ~ 19:40 シンプルエアロ ワークアウト 三宮	⇒ 19:00 ~ 19:40 ZUMBA ワークアウト ミーナ
		20:00 ~ 20:40 シンプルステップ ワークアウト 三宮	⇒ 20:00 ~ 20:40 フィットネスパワーヨガ ワークアウト ミーナ
16	月	12:30 ~ 13:00 アクアトレーニング プール 藤本	⇒ 調整中
		14:15 ~ 14:55 体調改善運動 ワークアウト 和貝	⇒ 14:15 ~ 14:55 OXGENO ワークアウト 下山
		10:30 ~ 11:40 i c c a 健都スタジオ 井上	⇒ 10:30 ~ 11:40 i c c a 健都スタジオ 鈴木
		14:30 ~ 15:40 i c c a 健都スタジオ 井上	⇒ 14:30 ~ 14:40 i c c a 健都スタジオ 鈴木
		19:50 ~ 21:00 i c c a 健都スタジオ 藤本	⇒ 19:50 ~ 21:00 i c c a 健都スタジオ 田中
18	水	19:00 ~ 19:40 シンプルエアロ ワークアウト 三宮	⇒ 19:00 ~ 19:40 ZUMBA ワークアウト ミーナ
		20:00 ~ 20:40 シンプルステップ ワークアウト 三宮	⇒ 20:00 ~ 20:40 フィットネスパワーヨガ ワークアウト ミーナ
25	水	11:25 ~ 12:10 ヒーリングヨガ ワークアウト 井谷	⇒ 調整中