

プログラム代行・変更案内

3月11日 更新

3 月		変更内容	
日	曜日	変更前	変更後
12	木		
13	金	10:30 ~ 11:10 足腰らく楽ステップ&ポール ワークアウト 雄谷	⇒ 10:30 ~ 11:10 ヒーリングヨガ ワークアウト 秋長
14	土	15:30 ~ 16:10 足腰らく楽ステップ&ポール ワークアウト 雄谷	⇒ 15:30 ~ 16:10 リラックスヨガ ワークアウト 鍛冶
15	日		
16	月	12:30 ~ 13:00 アクアトレーニング プール 藤本	⇒ 12:30 ~ 13:00 アクアウォーキング プール 鈴木
		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

日	曜日	変更前	変更後
17	火		
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
19	木		
20	金	10:30 ~ 11:10 足腰らく楽ステップ&ポール ワークアウト 雄谷	⇒ 10:30 ~ 11:10 ヒーリングヨガ ワークアウト 秋長
21	土	15:30 ~ 16:10 足腰らく楽ステップ&ポール ワークアウト 雄谷	⇒ 調整中
22	日		
23	月		
24	火		
25	水	11:25 ~ 12:10 ヒーリングヨガ ワークアウト 井谷	⇒ 調整中
		13:10 ~ 14:20 i c c a (マツル°ライズ) 健都スタジオ 鈴木	⇒ 13:10 ~ 14:20 i c c a (マツル°ライズ) 健都スタジオ 藤本
26	木		
27	金	10:30 ~ 11:10 足腰らく楽ステップ&ポール ワークアウト 雄谷	⇒ 10:30 ~ 11:10 ヒーリングヨガ ワークアウト 秋長
28	土	12:25 ~ 13:10 週替りエクササイズ・RADICAL ワークアウト 調整中	⇒ 12:25 ~ 13:10 X55 ワークアウト 山口
		15:30 ~ 16:10 足腰らく楽ステップ&ポール ワークアウト 雄谷	⇒ 15:30 ~ 16:10 リラックスヨガ ワークアウト 鍛冶
29	日		
30	月		
31	火		

Debut!