

7月 プログラム代行・変更案愛

6月8日 更新

| 7 月 | | 変更内容 | | |
|-----|----|---|---|---|
| 日 | 曜日 | 変更前 | | 変更後 |
| 4 | 土 | | | |
| 5 | 日 | | | |
| 6 | 月 | 20:00 ~ 20:40 バレエエクササイズ ワークアウト 野村 | ⇒ | 調整中 |
| 7 | 火 | | | |
| 8 | 水 | | | |
| 9 | 木 | 14:30 ~ 15:15 MEGADNZ ワークアウト 下山 | ⇒ | 調整中 |
| 10 | 金 | | | |
| 11 | 土 | | | |
| 12 | 日 | 12:25 ~ 13:05 シンプルステップ ワークアウト 鍛冶 | ⇒ | 12:25 ~ 13:05 シンプルステップ ワークアウト 杉本 |
| | | 14:35 ~ 15:15 かんたんエアロ ワークアウト 鍛冶 | ⇒ | 14:35 ~ 15:15 かんたんエアロ ワークアウト 杉本 |
| 13 | 月 | 20:00 ~ 20:40 バレエエクササイズ ワークアウト 野村 | ⇒ | 調整中 |
| 14 | 火 | | | |
| 15 | 水 | | | |
| 16 | 木 | | | |
| 17 | 金 | 12:30 ~ 13:10 ボディメンテセラピー ワークアウト 松崎 | ⇒ | 調整中 |
| 31 | 金 | | | |