

9月 プログラム代行・変更案内

9月11日 更新

日	曜日	変更前	変更後
9	水		
10	木		
11	金	12:30 ~ 13:10 ボディメンテナンセラピー ワークアウト 松崎	⇒ 12:30 ~ 13:10 凝りコリ解消リズムヨガ ワークアウト 雄谷
12	土		
13	日		
14	月		
15	火		
16	水		
17	木	10:30 ~ 11:10 フィットネスパワーヨガ ワークアウト 北村	⇒ 調整中
18	金		
19	土		
20	日		
21	月	10:30 ~ 11:40 i c c a (マツル°ライズ) 健都スタジオ 井上	⇒ 10:30 ~ 11:40 i c c a (マツル°ライズ) 健都スタジオ 山口※男性IR
		14:30 ~ 15:40 i c c a (マツル°ライズ) 健都スタジオ 井上	⇒ 14:30 ~ 15:40 i c c a (マツル°ライズ) 健都スタジオ 藤本※男性IR
22	火		
23	水	10:30 ~ 11:10 姿勢改善体操 健都スタジオ 藤原	⇒ 10:30 ~ 11:10 姿勢改善ピラティス 健都スタジオ 北村
24	木	13:15 ~ 14:15 大人からはじめるダンス（有料） 健都スタジオ 下山	⇒ 休 講
		13:30 ~ 14:10 シンプルステップ ワークアウト 堀田	⇒ 13:30 ~ 14:10 かんたんダンスエアロ ワークアウト 下山
25	金		
26	土		
27	日	13:50 ~ 15:00 i c c a (マツル°ライズ) 健都スタジオ 田中	⇒ 14:30 ~ 15:40 i c c a (マツル°ライズ) 健都スタジオ 鈴木
28	月		
29	火		
30	水	11:25 ~ 12:10 ヒーリングヨガ ワークアウト 井谷	⇒ 11:25 ~ 12:10 背骨コンディショニング ワークアウト 生駒