

代行案内

※赤字が変更箇所です。

2025年12月15日(月) 更新

エ リ ア	変 更	日 時		プログラム名	担 当
スタジオB	前↓後	12/18(木)	11:50～12:20	簡化24式太極拳VR	VR 休講
スタジオB	前↓後	12/18(木)	12:35～12:50	疲労回復ストレッチVR	VR 休講
スタジオB	前↓後	12/24(水)	13:45～14:05	ウエストシェイプ	西村朝夫 倉島大成
スタジオA	前↓後	12/25(木)	10:00～10:45	パワーヨガ	長谷美里 高島嘉剛
スタジオA	前↓後	12/25(木)	11:00～11:30	バレトン	長谷美里
スタジオA	前↓後	12/25(木)	11:45～12:15	ZUMBA	長谷美里