

12月レッスン内容変更のお知らせ

平素は当クラブをご利用頂きまして、誠にありがとうございます。

12月レッスンプログラムにおきましてレッスン内容に変更箇所がございます。

皆様には多大なご迷惑をおかけ致しまして、大変申し訳ございません。

火曜日

19:15~20:15	姿勢改善ヨガ	柳瀬IR	⇒	お楽しみヨガ	
21:45~22:30	パワーヨガ	柳瀬IR	⇒	お楽しみヨガ	

木曜日

12:30~13:30	リフレッシュヨガ	柳瀬IR	⇒	リフレッシュヨガ	hiroyoIR
13:45~14:30	パワーヨガ	柳瀬IR	⇒	パワーヨガ	hiroyoIR

金曜日

19:30~20:00	ボディアタック30	柳瀬IR	⇒	ボディコンバット30	石原IR
21:30~22:15	筋膜リリース&ストレッチ	柳瀬IR	⇒	筋膜リリース&ストレッチ	中村(青)IR

☆火曜日のお楽しみヨガは週替わりでレッスン内容と担当IRが代わります。詳細については別途ご案内いたします。