

スタジオレッスン 代行のお知らせ

1月31日(木)

| 内容 | 時間 | 指導員 |
|----------------------------|-----------------|----------|
| 機能改善 エクササイズ | 10:00~ 10:45 | 竹内(幸) |
| かんたん ステップ ↓ エアロ初級 | 11:00~ 11:45 | ↓ 京牟礼 |

上記のスタジオレッスンが、代行となります。
ご了承のほど、よろしくお願いいたします。

スイミングレッスン 代行のお知らせ

1月31日(木)

| 内容 | 時間 | 指導員 |
|--------|-----------------|---|
| 転倒予防 | 14:00~ 14:15 | 竹内(幸) |
| アクアビクス | 14:15~ 15:00 |  京牟礼 |

上記のスイミングレッスンが、代行となります。
ご了承のほど、よろしくお願いいたします。