

代行及び教室変更のお知らせ

場所：1階スタジオ			
日時	教室名		担当講師
11/24 (金)	ピラティス&ストレッチ	→	かんたん 貯筋体操
	12:15~13:15 (40名)		嶋岡 → 常岡

かんたん 貯筋体操って…？

座位や立位で簡単な筋トレ、体操をおこないます。
イスもご用意しておりますので、どなたでも参加可能！