

更新日 2018/11/16

変更内容	日付	曜日	実施場所	時間	プログラム	インストラクター
プログラム変更	11月18日	日	スタジオ①	14:35~15:05	GYM&RUN30 ⇒カラダうごく30	麻生 慎吾 ⇒ 藤岡 真也
プログラム変更	11月21日	水	スタジオ①	13:25~14:05	ボディシェイプ40 ⇒ZUMBA45	妹尾 愛 ⇒ 今峯 扶美子
代行	11月21日	水	スタジオ①	14:20~15:05	バランスコーディネーション45	妹尾 愛 ⇒ 今峯 扶美子
代行	11月24日	土	スタジオ①	12:15~13:00	リトモス45	松本 典昭 ⇒ 祐村 愛
プログラム変更	11月30日	金	スタジオ①	14:35~14:50	おなかシェイプ15 ⇒カラダつくる15	太田 亜矢 ⇒ 岡本 佳子
代行	12月15日	土	スタジオ①	11:15~12:00	ZUMBA45	平田 紀子 ⇒ 今峯 扶美子
プログラム変更	12月15日	土	スタジオ②	12:15~13:00	骨格リセットエクササイズ40 ⇒バランスコーディネーション45	平田 紀子 ⇒ 今峯 扶美子
プログラム変更	12月15日	土	スタジオ①	13:15~13:45	バレトン30 ⇒ボールエクササイズ30	平田 紀子 ⇒ 今峯 扶美子