レッスン代行のお知らせ

PURUMO（1階）

日にち	時間	内容・担当	変更後の内容・担当
2023/9/10(日)	16:30-17:30	ボールdeエクササイズ UDA	ストレッチ＆骨盤 UDA
2023/9/13(水)	19:00-20:00	YOGAリラックス	MIWA →HIROKO
2023/9/13(水)	20:30-21:30	お腹痩せYOGA	MIWA →HIROKO
2023/9/15(金)	15:00-16:00	体幹　Beaty　up YOGA Kanzaki	リラックスフローヨガ Kanzaki
2023/9/16(土)	16:30-17:30	美腸YOGA YUMIKO	プルモdeごろん
2023/9/17(日)	16:30-17:30	ボールdeエクササイズ UDA	ストレッチ＆骨盤 UDA
2023/9/24(日)	16:30-17:30	ボールdeエクササイズ UDA	ストレッチ＆骨盤 UDA
2023/9/27(水)	19:00-20:00	YOGAリラックス	MIWA →HIROKO
2023/9/27(水)	20:30-21:30	お腹痩せYOGA	MIWA →HIROKO
2023/9/29(金)	15:00-16:00	体幹　Beaty　up YOGA Kanzaki	リラックスフローヨガ Kanzaki
		更新日時：2023年9月8日	

ホットコラーゲンスタジオPURUMO篠崎