

12月・年末年始

レッスン変更と特別レッスン



マークは、クリスマスダイエットコース企画です。

| | 日にち | 変更前 | 変更後 |
|----|---|--|--------------------|
| 変更 | 1日(土) | 13:30~ホット鬼ボクサ Aスタ 担当:中川 | ホットボクサ 担当:SYU-YA |
| 変更 | 2日(日) | 11:00~ホットボクサ Aスタ 担当:SYU-YA | ホットボクサ 担当:中川 |
| 変更 | 3日(月) | 19:00~ホットヨガ Aスタ 担当:児玉 | ホットバレエ美ヨガ 担当:児玉 |
| 追加 | 7日(金) | 11:45~(45) ホットマーシャルアーツ Bスタ 担当:中川 | |
| 追加 | 9日(日) | 12:30~ ホットヨガ Aスタ 担当:野崎 | |
| 変更 | 10日(月) | 19:00~ホットヨガ Aスタ 担当:児玉 | ホットバレエ美ヨガ 担当:児玉 |
| 追加 | 12日(水) | 14:00~ ホットバレエ美ヨガ Aスタ 担当:児玉 | |
| 追加 | 14日(金) | 20:00~ ウォーキング&ハイヒールウォーキング講座 Aスタ (45分) | |
| 変更 | 17日(月) | 10:30~全身調整 Bスタ 担当:YURI | 90分拡大版 全身調整 |
| 変更 | 17日(月) | 19:00~ホットヨガ Aスタ 担当:児玉 | ホットバレエ美ヨガ 担当:児玉 |
| 追加 | 19日(水) | 14:00~ 全身調整 Aスタ 担当:YURI | |
| 変更 | 21日(金) | 14:30~ホットヨガ Aスタ 担当:児玉 | ホットバレエ美ヨガ 担当:児玉 |
| 変更 | 29日(土) | 11:00~ 108回太陽礼拝 午後からはお休みです。 | |
| 変更 | 30日(日)~1月3日(木) 年末年始のお休み レッスンはありません | | |
| 変更 | 1月4日(金) | 午前中のレッスンはA・Bともにお休みです。午後13:00から通常営業です。 | |