

スタジオプログラム 代行情報

2025年4月23日 現在

	13:00	～	13:45
4月30日(水)	パンチシェイプエクササイズ (I K U K O I R)	⇒	シェイプエアロ (坪井 I R)
	14:00	～	14:45
4月30日(水)	ピラティス (I K U K O I R)	⇒	バレトン (A Y A I R)
	14:15	～	15:00
5月5日(月)	ピラティス (佐藤 I R)	⇒	骨盤健康体操 (八重樫 I R)
	13:00	～	13:50
5月9日(金)	引き締め&青竹 (藤井 I R)	⇒	ストレッチポール (川村純子 I R)
	14:10	～	15:00
5月9日(金)	かんたんエアロ (藤井 I R)	⇒	マーシャルアーツ (川村純子 I R)
	14:50	～	15:50
5月18日(日)	ポール d e 整う (清水 I R)	⇒	リセットストレッチ (尾崎 I R)