

スタジオプログラム 代行情報

2025年4月30日 現在

	14:15	～	15:00
5月5日(月)	ピラティス (佐藤 IR)	⇒	骨こつけんこう体操 (八重樫 IR)
	13:00	～	13:50
5月9日(金)	引き締め&青竹 (藤井 IR)	⇒	ストレッチポール (川村 純子 IR)
	14:10	～	15:00
5月9日(金)	かんたんエアロ (藤井 IR)	⇒	マーシャルアーツ (川村 純子IR)
	14:50	～	15:50
5月18日(日)	ポールde整う (清水 IR)	⇒	リセットストレッチ (尾崎 IR)
	9:45	～	10:30
5月31日(土)	ZUMBA® (AyaIR)	⇒	ZUMBA® (志村 IR)
	10:45	～	11:30
5月31日(土)	バレトン (AyaIR)	⇒	ボディメイク (星野 IR)
	11:45	～	12:30
5月31日(土)	ヨガ (AyaIR)	⇒	ヨガ (星野 IR)