

奈子IR レッスン代行一覧

11/25(月)～11/30(土)レッスン代行をご案内致します。ご確認の上ご参加頂けます様、お願い致します。

日時	レッスン時間	レッスン名
11/25(月)	15:20~16:05	ヒートアップボディ
11/25(月)	17:45~18:45	ハタヨガ
11/25(月)	19:00~20:00	リファインボディ

→

レッスン時間	レッスン名	IR
15:20~16:05	FIGHT DO	ATSUKI IR
17:45~18:45	ヨガ	原IR
時間変更 19:00~19:45(45分)	エンジョイエアロ	原IR

→

11/28(木)	12:00~13:00	リファインボディ
11/28(木)	13:15~14:15	身体改善

→

時間変更 12:15~13:00(45分)	初級ステップ	原IR
13:15~14:15	骨盤コンディショニング	原IR

→

11/29(金)	10:30~11:45	スローケア
11/29(金)	18:15~19:00	ヒートアップボディ
11/29(金)	19:15~20:00	リファインライト

→

10:30~11:45	骨盤コンディショニング	アリーナIR
18:15~19:00	ボディシェイプ& ストレッチポール	mihoko IR
19:15~20:00	オキシジェノ	mihoko IR

→

→

11/30(土)	17:00~18:00	リファインボディ
11/30(土)	18:15~19:15	身体改善

→

→

17:00~18:00	オリジナルエクササイズ	アリーナIR
18:15~19:15	骨盤コンディショニング	アリーナIR