

## 7月 溝口真弓 IR 代行のご案内

日付	時間	変更前クラス	変更後クラス	担当
7/9(木)	18:30-19:15	骨盤 EX 45	かんたんコアトレ! 45	MAKITA
7/10(金)	18:45-19:30	ベリーダンス 45	カキラ 45	間宮友美
7/10(金)	19:45-20:30	アクティブフローヨガ 45	カキラサーロス 45	間宮友美
7/11(土)	9:30-10:15	パワーヨガ 45	<b>BODY COMBAT 45</b>	TOMOKO
7/12(日)	9:30-10:15	ソフトヨガ 45	代謝促進カキラ 45	間宮友美
7/12(日)	11:30-12:15	スマートメソッド 45	肩凝り腰痛改善カキラ 45	間宮友美
7/16(木)	18:30-19:15	骨盤 EX 45	かんたんコアトレ! 45	MAKITA
7/17(金)	18:45-19:30	ベリーダンス 45	カキラ 45	間宮友美
7/17(金)	19:45-20:30	アクティブフローヨガ 45	カキラサーロス 45	間宮友美
7/18(土)	9:30-10:15	パワーヨガ 45	<b>BODY COMBAT 45</b>	TOMOKO
7/19(日)	9:30-10:15	ソフトヨガ 45	代謝促進カキラ 45	間宮友美
7/19(日)	11:30-12:15	スマートメソッド 45	肩凝り腰痛改善カキラ 45	間宮友美

