10月スタジオレッスン代行のお知らせ

日付	曜日	時間	変更前プログラム	担当者	変更後プログラム	代行者
10月6日	月	19:30～20:15	初級エアロ	羽田野	HIPHOP初級	WUKE
10月7日	火	12:45～13:30	初めてフラダンス	マカナラニAKKO	ピラティス	大塚
10月10日	金	19:15～20:00	リセットエクササイズ	村川	ヨガ	岩田
10月29日	水	14:00～14:45	グループファイト	中村	パワーヨガ	YOU

上記の通り変更させていただきます。
よろしくお願いいたします。

TOPIA SPORTS CLUB

「パワーヨガ」
通常のヨガと比較して、運動量の多いヨガになります。ダイエット効果、筋力アップ、
身体の不調の緩和、ストレス解消、集中力向上に効果的です！