

# 当日参加型教室の予定変更のお知らせ

指導員の体調不良により内容を変更させていただきます。ご迷惑をおかけすることをお詫び申し上げます。

1月12日（日）

9：00～10：00

サンデーエクササイズ

指導員代行 田中

1月14日（火）

10：00～11：00

たのしいエアロ → 脳トレ椅子ヨガ

（内容変更して開催）指導員代行 渡辺

1月14日（火）

11：15～12：15

骨盤体操 → 美尻自重トレ

（内容変更して開催）指導員代行 渡辺

1月15日（水）

12：15～13：15

ストレッチピラティス

指導員代行 田中