

7月分レッスン内容変更について

2024年6月29日

メディカルフィットネス ラ・サンテ・コンシェルジュ

会員さま各位

平素は当施設をご利用いただき、誠にありがとうございます。

諸般の事情によりレッスン内容の変更が多数ございます。

対象レッスンは下記の通りです。

【水曜日】 11:15～11:45 ピラティス ⇒ **体幹トレーニング**

14:30～15:15 骨盤調整ヨガ ⇒ **ポール筋膜リリース (15:00 まで)**

19:30～20:15 骨盤調整ヨガ ⇒ **やさしいヨガ**

【木曜日】 10:30～11:15 コンディショニングヨガ ⇒ **やさしいヨガ**

【土曜日】 19:00～19:45 ボディコンバット ⇒ **ボディパンプ 30 (19:15～19:45)**

【月曜日】 12:45～13:30 【木曜日】 13:45～14:30 ボディコンバット

※スタッフ谷が担当の日は 30 分のクラスに変更となります。

その他の変更についてはレセプションに掲示のレッスン変更表をご確認くださいませ

よう、よろしくお願い致します。