

# ●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/7更新

|                                                               |   |                        |                                                               |   |                        |
|---------------------------------------------------------------|---|------------------------|---------------------------------------------------------------|---|------------------------|
| <b>10月8日(木)</b><br>11:30~12:10<br>健康体操<br>担当: 鈴木              | → | <b>10月8日(木)</b><br>お休み | <b>10月9日(金)</b><br>11:00~11:40<br>ダンスWAVE<br>担当: CSLIVE       | → | <b>10月9日(金)</b><br>お休み |
| <b>10月8日(木)</b><br>10:10~10:50<br>ファイトアタックBEAT<br>担当: CSLIVE  | → | <b>10月8日(木)</b><br>お休み | <b>10月9日(金)</b><br>12:00~12:40<br>pilates Shape<br>担当: CSLIVE | → | <b>10月9日(金)</b><br>お休み |
| <b>10月8日(木)</b><br>11:10~11:40<br>リズムCAMP<br>担当: CSLIVE       | → | <b>10月8日(木)</b><br>お休み |                                                               | → |                        |
| <b>10月8日(木)</b><br>18:30~19:10<br>パワーヨガ<br>担当: CSLIVE         | → | <b>10月8日(木)</b><br>お休み |                                                               | → |                        |
| <b>10月8日(木)</b><br>19:30~20:10<br>pilates Shape<br>担当: CSLIVE | → | <b>10月8日(木)</b><br>お休み |                                                               | → |                        |

## ◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/10/5更新

|                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>10月8日(木)</b> スモールエクササイズ<br>13:30~13:50 腰痛予防改善<br>14:00~14:20 ポールエクササイズ  |
| <b>10月9日(金)</b> スモールエクササイズ<br>13:30~13:50 イス体操<br>14:00~14:20 簡単ストレッチ      |
| <b>10月14日(水)</b> スモールエクササイズ<br>13:30~13:50 お腹引き締め<br>14:00~14:20 簡単ストレッチ   |
| <b>10月15日(木)</b> スモールエクササイズ<br>13:30~13:50 腰痛予防改善<br>14:00~14:20 ポールエクササイズ |
| <b>10月16日(金)</b> スモールエクササイズ<br>13:30~13:50 イス体操<br>14:00~14:20 簡単ストレッチ     |

# ●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/5更新

|                                                              |   |                         |                                                              |   |                         |
|--------------------------------------------------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------------|---|-------------------------|
| <b>10月9日(金)</b><br>18：30～19：10<br>カラダデトックス<br>担当：CSLIVE      | → | <b>10月9日(金)</b><br>お休み  | <b>10月14日(水)</b><br>18：30～19：10<br>ファイトアタックBEAT<br>担当：CSLIVE | → | <b>10月14日(水)</b><br>お休み |
| <b>10月9日(金)</b><br>19：30～20：00<br>からだアクティブ<br>担当：CSLIVE      | → | <b>10月9日(金)</b><br>お休み  | <b>10月14日(水)</b><br>19：30～20：10<br>フィールピラティス<br>担当：CSLIVE    | → | <b>10月14日(水)</b><br>お休み |
| <b>10月12日(月)</b><br>10：20～11：00<br>ZUMBA<br>担当：大蔵            | → | <b>10月12日(月)</b><br>お休み | <b>10月15日(木)</b><br>10：10～10：50<br>ファイトアタックBEAT<br>担当：CSLIVE | → | <b>10月15日(木)</b><br>お休み |
| <b>10月14日(水)</b><br>10：10～10：50<br>ヨガ<br>担当：CSLIVE           | → | <b>10月14日(水)</b><br>お休み | <b>10月15日(木)</b><br>11：10～11：40<br>リズムCAMP<br>担当：CSLIVE      | → | <b>10月15日(木)</b><br>お休み |
| <b>10月14日(水)</b><br>11：10～11：40<br>ボディメイクトレーニング<br>担当：CSLIVE | → | <b>10月14日(水)</b><br>お休み | <b>10月15日(木)</b><br>18：30～19：10<br>パワーヨガ<br>担当：CSLIVE        | → | <b>10月15日(木)</b><br>お休み |

## ◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/10/5更新

|                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>10月23日(金)</b> スモールエクササイズ<br>13：30～13：50 イス体操<br>14：00～14：20 簡単ストレッチ     |
| <b>10月29日(木)</b> スモールエクササイズ<br>13：30～13：50 腰痛予防改善<br>14：00～14：20 ポールエクササイズ |
|                                                                            |
|                                                                            |
|                                                                            |
| 上記日程は休講となります。                                                              |

# ●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/5更新

|                                                                           |   |                             |                                                                           |   |                             |                                                                           |   |                             |
|---------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|
| <p>10月15日(木)</p> <p>19：30～20：10</p> <p>pilates Shape</p> <p>担当：CSLIVE</p> | → | <p>10月15日(木)</p> <p>お休み</p> | <p>10月23日(金)</p> <p>11：00～11：40</p> <p>ダンスWAVE</p> <p>担当：CSLIVE</p>       | → | <p>10月23日(金)</p> <p>お休み</p> | <p>10月29日(木)</p> <p>11：10～11：40</p> <p>リズムCAMP</p> <p>担当：CSLIVE</p>       | → | <p>10月29日(木)</p> <p>お休み</p> |
| <p>10月16日(金)</p> <p>11：00～11：40</p> <p>ダンスWAVE</p> <p>担当：CSLIVE</p>       | → | <p>10月16日(金)</p> <p>お休み</p> | <p>10月23日(金)</p> <p>12：00～12：40</p> <p>pilates Shape</p> <p>担当：CSLIVE</p> | → | <p>10月23日(金)</p> <p>お休み</p> | <p>10月29日(木)</p> <p>18：30～19：10</p> <p>パワーヨガ</p> <p>担当：CSLIVE</p>         | → | <p>10月29日(木)</p> <p>お休み</p> |
| <p>10月16日(金)</p> <p>12：00～12：40</p> <p>pilates Shape</p> <p>担当：CSLIVE</p> | → | <p>10月16日(金)</p> <p>お休み</p> | <p>10月23日(金)</p> <p>18：30～19：10</p> <p>カラダデトックス</p> <p>担当：CSLIVE</p>      | → | <p>10月23日(木)</p> <p>お休み</p> | <p>10月29日(木)</p> <p>19：30～20：10</p> <p>pilates Shape</p> <p>担当：CSLIVE</p> | → | <p>10月29日(木)</p> <p>お休み</p> |
| <p>10月16日(金)</p> <p>18：30～19：10</p> <p>カラダデトックス</p> <p>担当：CSLIVE</p>      | → | <p>10月16日(木)</p> <p>お休み</p> | <p>10月23日(金)</p> <p>19：30～20：00</p> <p>からだアクティブ</p> <p>担当：CSLIVE</p>      | → | <p>10月23日(金)</p> <p>お休み</p> | <p>10月30日(金)</p> <p>18：30～19：10</p> <p>カラダデトックス</p> <p>担当：CSLIVE</p>      | → | <p>10月30日(金)</p> <p>お休み</p> |
| <p>10月16日(金)</p> <p>19：30～20：00</p> <p>からだアクティブ</p> <p>担当：CSLIVE</p>      | → | <p>10月16日(金)</p> <p>お休み</p> | <p>10月29日(木)</p> <p>10：10～10：50</p> <p>ファイトアタックBEAT</p> <p>担当：CSLIVE</p>  | → | <p>10月29日(木)</p> <p>お休み</p> | <p>10月30日(金)</p> <p>19：30～20：00</p> <p>からだアクティブ</p> <p>担当：CSLIVE</p>      | → | <p>10月30日(金)</p> <p>お休み</p> |