

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/7/8更新

7月20日(月祝)

10:10~10:50
ZUMBA
担当:大蔵



お休み

7月22日(水)

11:25~11:55
シェイプパンプパワー
担当:大矢



お休み

7月23日(木)

12:20~13:00
中級水泳
担当:松島



お休み

7月29日(水)

12:20~12:50
初級背泳ぎ
担当:加藤



お休み

8月11日(火祝)

11:30~12:10
ヨガ
担当:菅

お休み

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/7/8更新

7月17日(金) スモールエクササイズ

13:30~13:50 イス体操
14:00~14:20 かんたんストレッチ

7月31日(金) スモールエクササイズ

13:30~13:50 イス体操
14:00~14:20 かんたんストレッチ

上記日程は**休講**となります。