

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/7/23更新

7月29日(水)

12:20~12:50
初級背泳ぎ
担当: 加藤



お休み

8月5日(水)

10:10~10:50
上級水泳
担当: 安孫子



お休み

8月11日(火祝)

10:10~10:40
ファンクショナル
コンディショニング
担当: 笠原



お休み

8月11日(火祝)

10:10~10:55
アクアビクス
担当: 長尾



お休み

8月11日(火祝)

10:50~11:20
ファンクショナル
トレーニング
担当: 菅



お休み

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/7/23更新

8月11日(火祝)

11:30~12:10
ヨガ
担当: 菅



お休み

8月13日(木)

10:10~10:50
ヨガ
担当: 濱出



お休み

◆LESSONプログラム休講のご案内◆

2026/7/23更新

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

8月5日(水) スモールエクササイズ

13:30~13:50 お腹引き締め
14:00~14:20 かんたんストレッチ

8月6日(木) スモールエクササイズ

13:30~13:50 腰痛予防・改善
14:00~14:20 ポールエクササイズ

8月14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。