

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/7/30更新

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
8月11日(火祝) 11：30～12：10 ヨガ 担当：菅	→	お休み

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/7/30更新

8月13日(木) 10：10～10：50 ヨガ 担当：濱出	→	お休み
8月19日(水) 10：30～11：10 ピラティス 担当：吉野	→	お休み
	→	
	→	
	→	

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/7/30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。