

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/9/8更新

|                                                        |                   |                                           |                                                   |   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
|--------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|--------|-------------|-----------|----------|-------------------|-------------|------|-------------|-----------|-------------|----------|-------------|---------|---------------|--|
| 9月10日(木)<br>12：20～13：00<br>中級水泳<br>担当：松島               | →                 | 9月10日(木)<br>12：20～13：00<br>中級水泳<br>担当：安孫子 | 9月22日(火祝)<br>11：30～12：10<br>ヨガ<br>担当：菅            | → | 9月22日(火祝)<br>11：30～12：10<br>ヨガ<br>担当：CSLIVE | 9月9.16.30日(水)<br>11：25～11：55<br>シェイプパンプPOWER<br>担当：大矢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | → | 11：25～11：55<br>X-CORE TRAINING<br>CSLIVE |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 9月15日(火)<br>10：10～10：55<br>アクアビクス<br>担当：長尾             | →                 | 9月15日(火)<br>お休み                           | 9月23日(水祝)<br>10：30～11：10<br>ピラティス<br>担当：吉野        | → | 9月23日(水祝)<br>お休み                            | <div>◆レッスンプログラム休講のご案内◆</div> <div>2026/9/8更新</div> <table><tr><td>9月23日(水祝)</td><td>スモールエクササイズ`</td></tr><tr><td>13：30～13：50</td><td>お腹引き締め</td></tr><tr><td>14：00～14：20</td><td>かんたんストレッチ</td></tr><tr><td>9月25日(金)</td><td>スモールエクササイズ`CSLIVE</td></tr><tr><td>13：30～13：50</td><td>イス体操</td></tr><tr><td>14：00～14：20</td><td>かんたんストレッチ</td></tr><tr><td>18：30～19：10</td><td>Latilati</td></tr><tr><td>19：30～20：10</td><td>リズムCAMP</td></tr><tr><td colspan="2">上記日程は休講となります。</td></tr></table> |   |                                          | 9月23日(水祝) | 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 | 9月25日(金) | スモールエクササイズ`CSLIVE | 13：30～13：50 | イス体操 | 14：00～14：20 | かんたんストレッチ | 18：30～19：10 | Latilati | 19：30～20：10 | リズムCAMP | 上記日程は休講となります。 |  |
| 9月23日(水祝)                                              | 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         |                                           |                                                   |   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 9月25日(金)                                               | スモールエクササイズ`CSLIVE |                                           |                                                   |   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 13：30～13：50                                            | イス体操              |                                           |                                                   |   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 14：00～14：20                                            | かんたんストレッチ         |                                           |                                                   |   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 18：30～19：10                                            | Latilati          |                                           |                                                   |   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 19：30～20：10                                            | リズムCAMP           |                                           |                                                   |   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 上記日程は休講となります。                                          |                   |                                           |                                                   |   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 9月21日(月祝)<br>10：20～11：00<br>ZUMBA<br>担当：大蔵             | →                 | 9月21日(月祝)<br>お休み                          | 9月23日(水祝)<br>11：25～11：55<br>シェイプパンプPOWER<br>担当：大矢 | → | 9月23日(水祝)<br>お休み                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 9月22日(火祝)<br>10：10～10：40<br>ファンクショナルコンディショニング<br>担当：笠原 | →                 | 9月22日(火祝)<br>お休み                          | 9月25日(金)<br>10：20～11：00<br>ZUMBA<br>担当：坂本         | → | 9月25日(金)<br>体育室で実施                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |
| 9月22日(火祝)<br>10：50～11：20<br>ファンクショナルトレーニング<br>担当：笠原    | →                 | 9月22日(火祝)<br>お休み                          | 9月25日(金)<br>11：15～11：55<br>ボディメイクトレーニング<br>担当：坂本  | → | 9月25日(金)<br>体育室で実施                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                          |           |             |             |        |             |           |          |                   |             |      |             |           |             |          |             |         |               |  |