

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/9/15更新

9月21日(月祝) 10：20～11：00 ZUMBA 担当：大蔵	→	9月21日(月祝) お休み	9月23日(水祝) 11：25～11：55 シェイプパンプPOWER 担当：大矢	→	9月23日(水祝) お休み	9月9.16.30日(水) 11：25～11：55 シェイプパンプPOWER 担当：大矢	→	11：25～11：55 X-CORE TRAINING CSLIVE
9月22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	→	9月22日(火祝) お休み	9月25日(金) 10：20～11：00 ZUMBA 担当：坂本	→	9月25日(金) 体育室で実施	◆レッスンプログラム休講のご案内◆ 2026/9/8更新 9月23日(水祝) スモールエクササイズ`</div> <div>13：30～13：50 お腹引き締め</div> <div>14：00～14：20 かんたんストレッチ</div> <div>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22日(火祝) 10：50～11：20 ファンクショナルトレーニング 担当：笠原	→	9月22日(火祝) お休み	9月25日(金) 11：15～11：55 ボディメイクトレーニング 担当：坂本	→	9月25日(金) 体育室で実施			
9月22日(火祝) 11：30～12：10 ヨガ 担当：菅	→	9月22日(火祝) 11：30～12：10 ヨガ 担当：CSLIVE	9月30日(水) 10：10～10：50 上級水泳 担当：安孫子	→	9月30日(水) 10：10～10：50 上級水泳 担当：松島			
9月23日(水祝) 10：30～11：10 ピラティス 担当：吉野	→	9月23日(水祝) お休み	9月30日(水) 12：20～12：50 初級背泳ぎ 担当：加藤	→	9月30日(水) 12：20～12：50 初級背泳ぎ 担当：松島			