

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/2更新

10月1日(木) 10:10~10:50 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月1日(木) お休み	10月7日(火) 11:00~11:40 カラダデトックス 担当: CSLIVE	→	10月7日(火) お休み
10月1日(木) 11:10~11:40 リズムCAMP 担当: CSLIVE	→	10月1日(木) お休み	10月9日(金) 11:00~11:40 ダンスWAVE 担当: CSLIVE	→	10月9日(金) お休み
10月2日(金) 11:50~12:20 初級バタフライ 担当: 安孫子	→	10月2日(金) お休み	10月9日(金) 12:00~12:40 pilates Shape 担当: CSLIVE	→	10月9日(金) お休み
10月2日(金) 12:30~13:00 初級スイムトレーニング 担当: 安孫子	→	10月2日(金) お休み	10月9日(金) 18:30~19:10 カラダデトックス 担当: CSLIVE	→	10月9日(金) お休み
10月7日(火) 10:10~10:40 エアロサーキット 担当: CSLIVE	→	10月7日(火) お休み	10月9日(金) 19:30~20:00 からだアクティブ 担当: CSLIVE	→	10月9日(金) お休み

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/10/2更新

10月7日(火) スモールエクササイズ 13:30~13:50 脚&お尻 引き締め 14:00~14:20 簡単筋膜ほぐし
10月8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
10月9日(金) スモールエクササイズ 13:30~13:50 イス体操 14:00~14:20 簡単ストレッチ
10月14日(火) スモールエクササイズ 13:30~13:50 脚&お尻 引き締め 14:00~14:20 簡単筋膜ほぐし
10月15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 簡単ストレッチ
10月16日(金) スモールエクササイズ 13:30~13:50 イス体操 14:00~14:20 簡単ストレッチ

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/2更新

10月14日(火) 10:10~10:40 エアロサーキット 担当: CSLIVE	→	10月14日(火) お休み	10月23日(金) 12:00~12:40 pilates Shape 担当: CSLIVE	→	10月23日(金) お休み
10月14日(火) 11:00~11:40 カラダデトックス 担当: CSLIVE	→	10月14日(火) お休み	10月29日(木) 10:10~10:50 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月15日(水) 10:10~10:50 ヨガ 担当: CSLIVE	→	10月15日(水) お休み	10月29日(木) 11:10~11:40 リズムCAMP 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月15日(水) 11:10~11:40 ボディメイクトレーニング 担当: CSLIVE	→	10月15日(水) お休み	10月30日(金) 18:30~19:10 カラダデトックス 担当: CSLIVE	→	10月30日(金) お休み
10月23日(金) 11:00~11:40 ダンスWAVE 担当: CSLIVE	→	10月23日(金) お休み	10月30日(金) 19:30~20:00 からだアクティブ 担当: CSLIVE	→	10月30日(金) お休み

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/10/2更新

10月23日(金) スモールエクササイズ 13:30~13:50 イス体操 14:00~14:20 簡単ストレッチ
10月29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
上記日程は休講となります。