

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/5更新

10月7日(水) 10:10~10:50 ヨガ 担当: CSLIVE	→	10月7日(水) お休み	10月8日(木) 11:10~11:40 リズムCAMP 担当: CSLIVE	→	10月8日(木) お休み
10月7日(水) 11:10~11:40 ボディメイクトレーニング 担当: CSLIVE	→	10月7日(水) お休み	10月8日(木) 18:30~19:10 パワーヨガ 担当: CSLIVE	→	10月8日(木) お休み
10月7日(水) 18:30~19:10 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月7日(水) お休み	10月8日(木) 19:30~20:10 pilates Shape 担当: CSLIVE	→	10月8日(木) お休み
10月7日(水) 19:30~20:10 フィールピラティス 担当: CSLIVE	→	10月7日(水) 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8日(木) 10:10~10:50 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月8日(木) 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

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/10/5更新

10月7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(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15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●

2026/10/5更新

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14日(水) 18:30~19:10 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月14日(水) 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	10月14日(水) 19:30~20:10 フィールピラティス 担当: CSLIVE	→	10月14日(水) お休み
10月12日(月) 10:20~11:00 ZUMBA 担当: 大蔵	→	10月12日(月) お休み	10月15日(木) 10:10~10:50 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月15日(木) お休み
10月14日(水) 10:10~10:50 ヨガ 担当: CSLIVE	→	10月14日(水) お休み	10月15日(木) 11:10~11:40 リズムCAMP 担当: CSLIVE	→	10月15日(木) お休み
10月14日(水) 11:10~11:40 ボディメイクトレーニング 担当: CSLIVE	→	10月14日(水) お休み	10月15日(木) 18:30~19:10 パワーヨガ 担当: CSLIVE	→	10月15日(木) お休み

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/10/5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。

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/5更新

10月15日(木) 19：30～20：10 pilates Shape 担当：CSLIVE	→	10月15日(木) 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29日(木) 11：10～11：40 リズムCAMP 担当：CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月16日(金) 11：00～11：40 ダンスWAVE 担当：CSLIVE	→	10月16日(金) 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29日(木) 18：30～19：10 パワーヨガ 担当：CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月16日(金) 12：00～12：40 pilates Shape 担当：CSLIVE	→	10月16日(金) お休み	10月23日(金) 18：30～19：10 カラダデトックス 担当：CSLIVE	→	10月23日(木) お休み	10月29日(木) 19：30～20：10 pilates Shape 担当：CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月16日(金) 18：30～19：10 カラダデトックス 担当：CSLIVE	→	10月16日(木) お休み	10月23日(金) 19：30～20：00 からだアクティブ 担当：CSLIVE	→	10月23日(金) 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16日(金) 19：30～20：00 からだアクティブ 担当：CSLIVE	→	10月16日(金) 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