●レッスン代行・変更のご案内●

9月10日(木) 12：20～13：00 中級水泳 担当：松島	→	9月10日(木) 12：20～13：00 中級水泳 担当：安孫子
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

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/9/2更新

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25日(金) 10：20～11：00 ＺＵＭＢＡ 担当：坂本	→	9月25日(金) 体育室で実施
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
	→	

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/9/2更新

9月23日(水祝)CSLIVE　ｽﾓｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ

13：30～13：50　お腹引き締め
14：00～14：20　かんたんストレッチ
18：30～19：10　カラダデトックス
19：30～20：10　ヨガ

9月25日(金)　CSLIVE　ｽﾓｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ

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　ﾘｽﾞﾑCAMP

上記日程は休講となります。