

●レッスン代行・変更のご案内●

8月11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

→

お休み

8月11日(火祝)
10:10~10:55
アクアビクス
担当: 長尾

→

お休み

8月11日(火祝)
11:30~12:10
ヨガ
担当: 菅

→

お休み

8月12日(水)
11:25~11:55
シェイプパンプPOWER
担当: 大矢

→

お休み

8月13日(木)
10:10~10:50
ヨガ
担当: 濱出

→

お休み

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/8/9更新

8月19日(水)
10:30~11:10
ピラティス
担当: 吉野

→

お休み

8月19日(水)
11:25~11:55
シェイプパンプPOWER
担当: 大矢

→

お休み

→

→

→

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/8/9更新

8月14日(金) スモールエクササイズ
13:30~13:50 イス体操
14:00~14:20 かんたんストレッチ

上記日程は休講となります。