

●レッスン代行・変更のご案内●

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



8月12日(水)
11：25～11：55
X-CORE TRAINING
CSLIVE

8月13日(木)
10：10～10：50
ヨガ
担当：濱出



8月13日(木)
10：10～10：50
ヨガ
CSLIVE

8月19日(水)
10：30～11：10
ピラティス
担当：吉野



8月19日(水)
10：30～11：10
ピラティス
CSLIVE

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



8月19日(水)
11：25～11：55
X-CORE TRAINING
CSLIVE



●レッスン代行・変更のご案内●

2026/8/11更新



◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/8/11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。