

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/9/17更新

9月21日(月祝) 10:20~11:00 ZUMBA 担当: 大蔵	→	9月21日(月祝) お休み	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	→	9月9.16.30日(水) 11:25~11:55 X-CORE TRAINING CSLIVE
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25日(金) 10:20~11:00 ZUMBA 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◆ 2026/9/17更新 9月22日(火祝) スモールエクササイズ 13:30~13:50 かんたん姿勢改善 14:00~14:20 かんたん筋膜ほぐし 9月23日(水祝) スモールエクササイズ 13:30~13:50 お腹引き締め 14:00~14:20 かんたんストレッチ 9月25日(金) スモールエクササイズ`CSLIVE 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 リズムCAMP 9月29日(火) スモールエクササイズ 13:30~13:50 かんたん姿勢改善 14:00~14:20 かんたん筋膜ほぐし 上記日程は休講となります。		
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			
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30日(水) 10:10~10:50 上級水泳 担当: 安孫子	→	9月30日(水) 10:10~10:50 上級水泳 担当: 松島			
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	9月30日(水) 12:20~12:50 初級背泳ぎ 担当: 加藤	→	9月30日(水) 12:20~12:50 初級背泳ぎ 担当: 松島			