

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/8/4更新

8月5日(水)  
10:10~10:50  
上級水泳  
担当: 安孫子  
→ お休み

8月5日(水)  
11:25~11:55  
シェイプアップPOWER  
担当: 大矢  
→ お休み

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)  
10:50~11:20  
ファンクショナル  
トレーニング  
担当: 笠原  
→ お休み

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/8/4更新

8月11日(火祝)  
11:30~12:10  
ヨガ  
担当: 菅  
→ お休み

8月13日(木)  
10:10~10:50  
ヨガ  
担当: 濱出  
→ お休み

8月19日(水)  
10:30~11:10  
ピラティス  
担当: 吉野  
→ お休み

→

→

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/8/4更新

8月4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

8月5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 かんたんストレッチ

8月6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

8月7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

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。