# ●レッスン代行・変更のご案内●

2026/11/4更新

| | |
|---|---|
| 11月5日(木)<br>10：10～10：50<br>ヨガ<br>担当：濱出 | 11月5日(木)<br>お休み |
| 11月6日(金)<br>11：00～11：40<br>ダンスWAVE<br>担当：CSLIVE | 11月6日(金)<br>お休み |
| 11月6日(金)<br>12：00～12：40<br>pilates Shape<br>担当：CSLIVE | 11月6日(金)<br>お休み |
| 11月10日(火)<br>19：00～19：30<br>初級水泳<br>担当：加藤 | 11月10日(火)<br>19：00～19：30<br>初級水泳<br>担当：安孫子 |
| 11月17日(火)<br>19：00～19：30<br>初級水泳<br>担当：加藤 | 11月17日(火)<br>19：00～19：30<br>初級水泳<br>担当：安孫子 |
| 11月19日(木)<br>11：30～12：10<br>健康体操<br>担当：鈴木 | 11月19日(木)<br>お休み |
| 11月25日(水)<br>10：10～10：50<br>ヨガ<br>担当：CSLIVE | 11月25日(水)<br>お休み |
| 11月25日(水)<br>11：10～11：40<br>ボディメイクトレーニング<br>担当：CSLIVE | 11月25日(水)<br>お休み |
| 11月25日(水)<br>18：30～19：10<br>ファイトアタックBEAT<br>担当：CSLIVE | 11月25日(水)<br>お休み |
| 11月25日(水)<br>19：30～20：10<br>フィールピラティス<br>担当：CSLIVE | 11月25日(水)<br>お休み |

## ◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/11/4更新

11月6日(金)

13：30～13：50　イス体操

14：00～14：20　かんたんストレッチ

11月25日(水)

13：30～13：50　お腹引き締め

14：00～14：20　かんたんストレッチ