●レッスン代行・変更のご案内●

2026/11/22更新

11月24日(火)
10：10～10：55
アクアビクス
担当：長尾
→ お休み

11月25日(水)
10：10～10：50
ヨガ
担当：CSLIVE
→ お休み

11月25日(水)
11：10～11：40
ボディメイクトレーニング
担当：CSLIVE
→ お休み

11月25日(水)
18：30～19：10
ファイトアタックBEAT
担当：CSLIVE
→ お休み

11月25日(水)
19：30～20：10
フィールピラティス
担当：CSLIVE
→ お休み

11月26日(木)
11：30～12：10
健康体操
担当：鈴木
→ お休み

12月2日(水)
18：30～19：10
ファイトアタックBEAT
担当：CSLIVE
→ お休み

12月2日(水)
19：30～20：10
ピラティス
担当：CSLIVE
→ お休み

12月3日(木)
10：10～10：50
ファイトアタックBEAT
担当：CSLIVE
→ お休み

12月3日(木)
11：10～11：40
リズムCAMP
担当：CSLIVE
→ お休み

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

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
12月3日(木) 13：30～13：50　腰痛予防改善 14：00～14：20　ポールエクササイズ
12月10日(木) 13：30～13：50　腰痛予防改善 14：00～14：20　ポールエクササイズ
12月25日(金) 13：30～13：50　イス体操 14：00～14：20　かんたんストレッチ