

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/8更新

10月9日(金) 11:00~11:40 ダンスWAVE 担当: CSLIVE	→	10月9日(金) お休み	10月12日(月) 11:20~12:00 シェイプハンプ40 担当: 安孫子	→	10月12日(月) お休み
10月9日(金) 12:00~12:40 pilates Shape 担当: CSLIVE	→	10月9日(金) お休み	10月14日(水) 10:10~10:50 ヨガ 担当: CSLIVE	→	10月14日(水) お休み
10月9日(金) 18:30~19:10 カラダデトックス 担当: CSLIVE	→	10月9日(金) お休み	10月14日(水) 11:10~11:40 ボディメイクトレーニング 担当: CSLIVE	→	10月14日(水) お休み
10月9日(金) 19:30~20:00 からだアクティブ 担当: CSLIVE	→	10月9日(金) お休み	10月14日(水) 18:30~19:10 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月14日(水) お休み
10月12日(月) 10:20~11:00 ZUMBA 担当: 大蔵	→	10月12日(月) お休み	10月14日(水) 19:30~20:10 フィールピラティス 担当: CSLIVE	→	10月14日(水) お休み

◆レッスンプログラム休講のご案内◆

2026/10/8更新

10月9日(金) スモールエクササイズ 13:30~13:50 イス体操 14:00~14:20 簡単ストレッチ
10月14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 簡単ストレッチ
10月15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
10月16日(金) スモールエクササイズ 13:30~13:50 イス体操 14:00~14:20 簡単ストレッチ
10月23日(金) スモールエクササイズ 13:30~13:50 イス体操 14:00~14:20 簡単ストレッチ
10月29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

●レッスン代行・変更のご案内●

2026/10/8更新

10月15日(木) 10:10~10:50 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月15日(木) お休み	10月23日(金) 12:00~12:40 pilates Shape 担当: CSLIVE	→	10月23日(金) お休み	10月29日(木) 18:30~19:10 パワーヨガ 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月15日(木) 11:10~11:40 リズムCAMP 担当: CSLIVE	→	10月15日(木) お休み	10月23日(金) 18:30~19:10 カラダデトックス 担当: CSLIVE	→	10月23日(木) お休み	10月29日(木) 19:30~20:10 pilates Shape 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み
10月15日(木) 18:30~19:10 パワーヨガ 担当: CSLIVE	→	10月15日(木) お休み	10月23日(金) 19:30~20:00 からだアクティブ 担当: CSLIVE	→	10月23日(金) お休み	10月30日(金) 18:30~19:10 カラダデトックス 担当: CSLIVE	→	10月30日(金) お休み
10月15日(木) 19:30~20:10 pilates Shape 担当: CSLIVE	→	10月15日(木) お休み	10月29日(木) 10:10~10:50 ファイトアタックBEAT 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み	10月30日(金) 19:30~20:00 からだアクティブ 担当: CSLIVE	→	10月30日(金) お休み
10月23日(金) 11:00~11:40 ダンスWAVE 担当: CSLIVE	→	10月23日(金) お休み	10月29日(木) 11:10~11:40 リズムCAMP 担当: CSLIVE	→	10月29日(木) お休み			