

9月スタジオレッスン代行のお知らせ

日付	曜日	時間	変更前プログラム	担当者	変更後プログラム	代行者
9月12日	金	20:30～21:15	かんたんエアロ	大島	HIPHOP初級	WUKE
9月14日	日	11:15～12:00	かんたんエアロ	大島	グループファイト	中村
9月14日	日	12:30～13:15	ルーシーダットン	大島	ヨガ	YOU
9月15日	月	10:15～11:00	ルーシーダットン	大島	ヨガ	YOU
9月15日	月	11:30～12:15	ダンスエアロ	愛梨	ZUMBA	大塚
9月15日	月	12:45～13:30	ストレッチポール	愛梨	パワーヨガ	YOU
9月16日	火	19:15～20:00	はじめてSTEP	大島	シェイプヨガ	岩田
9月16日	火	20:30～21:15	ルーシーダットン	大島	ヨガ	YOU
9月19日	金	19:15～20:00	リセットエクササイズ	村川	太極拳	宗岡
9月19日	金	20:30～21:15	かんたんエアロ	大島	HIPHOP初級	WUKE
9月21日	日	11:15～12:00	かんたんエアロ	大島	グループセンタージー 10:30～11:20 時間変更	小野塚
9月21日	日	12:30～13:15	ルーシーダットン	大島	バランスヨガ	岩田
9月22日	月	10:15～11:00	ルーシーダットン	大島	ストレッチポール	愛梨

上記の通り変更させていただきます。
よろしくお願いいたします。



「パワーヨガ」

通常のヨガと比較して、運動量の多いヨガになります。ダイエット効果、筋力アップ、身体の不調の緩和、ストレス解消、集中力向上に効果的です！

「シェイプヨガ」

ボディラインを整え、引き締め効果が期待できるヨガのプログラムです。
インナーマッスルを鍛え、基礎代謝を向上させることで、
脂肪燃焼を促進し、より健康的で美しい体を目指しましょう！

「バランスヨガ」

身体の軸となる筋肉を鍛え、体幹を安定させることで、
姿勢改善や集中力向上、怪我の予防などに効果が期待できるヨガです！

「ZUMBA」

ラテン系をはじめとした世界の様々な音楽と様々なダンスステップが融合した
ダンスフィットネスプログラムです。
初めてのの方も、いろいろな動きや音楽を楽しみましょう！

2025年9月プールレッスン代行のお知らせ

日付	曜日	時間	変更前プログラム	担当者	変更後プログラム	代行者
9月18日	金	13:15～14:00	アクアビクス	大橋	アクアビクス	浅井

上記の通り変更させていただきます。
よろしくお願いいたします。

