

10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
10月29日	水	14:00～14:45	グループファイト	中村	パワーヨガ	YOU

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！

11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
11月3日	月	11:30～12:15	ダンスエアロ	愛梨	HIPHOP初級	WUKE
11月3日	月	12:45～13:30	ストレッチポール	愛梨	ヨガ	真鍋
11月7日	金	19:15～20:00	リセットエクササイズ	村川	HIPHOP初級	WUKE
11月14日	金	19:15～20:00	リセットエクササイズ	村川	ヨガ	YOU
11月17日	月	14:00～14:45	ヨガ	岩田	ヨガ	YOU

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。



2025年11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
11月7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。

