

10月

スタジオ時間・担当・場所変更のお知らせ

インストラクターの都合または市事業・イベントがある為、下記の内容に変更となります。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

日付	時間	配布時間	レッスン	インストラクター	場所	定員変更
10月3日(金)	9:35~10:20	9:00	朝いちストレッチ & ちょこっとピラティス	小 泉	会議室 → 武道場(市事業の為)	25名
	10:30~11:15	9:20	脂肪燃焼エアロ	小 泉	会議室 → 武道場(市事業の為)	20名
	11:30~12:15	10:20	ボディシェイプ	Meg	会議室 → 武道場(市事業の為)	25名
	12:25~13:05	11:15	ポールストレッチ	Meg	会議室 → 武道場(市事業の為)	25名
	13:15~14:15	12:05	ヨ ガ	Meg	会議室 → 武道場(市事業の為)	30名
10月9日(木)	11:20~12:10	10:10	健康体操	渡 辺	会議室 → 武道場(市事業の為)	28名
	12:20~13:10	11:10	シェイプステップ	渡 辺	会議室 → 武道場(市事業の為)	20名
10月13日(祝月)	10:00~10:40	9:00	初めてエアロ	井 下	会議室 → 武道場(大会の為)	25名
	10:50~11:35	9:40	初めてステップ	井 下	会議室 → 武道場(大会の為)	20名
10月22日(水) ~ 10月24日(金) まで市事業のため						
すべての レッスンが 休講となります						
10月30日(木)	11:20~12:10	10:10	健康体操	渡 辺	会議室 → 武道場(大会の為)	28名
	12:20~13:10	11:10	シェイプステップ	渡 辺	会議室 → 武道場(大会の為)	20名
	18:45~19:30	17:35	初めてヨガ	島 村	休講(大会のため)	
	19:45~20:30	18:35	ズンバ	岡 本	休講(大会のため)	
10月31日(金)	9:35~10:20	9:00	朝いちストレッチ & ちょこっとピラティス	小 泉	会議室 → 武道場(市事業の為)	25名
	10:30~11:15	9:20	脂肪燃焼エアロ	小 泉	会議室 → 武道場(市事業の為)	20名
	11:30~12:15	10:20	ボディシェイプ	Meg	会議室 → 武道場(市事業の為)	25名
	12:25~13:05	11:15	ポールストレッチ	Meg	会議室 → 武道場(市事業の為)	25名
	13:15~14:15	12:05	ヨ ガ	Meg	会議室 → 武道場(市事業の為)	30名
2025/9/24 更新					キックマンアリーナ 指定管理者 東京ドームスポーツ	