

# 9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
9月11日(木)	11:20~12:10	10:10	健康体操	渡辺	会議室 → <b>武道場(市事業の為)</b>	28名
	12:20~13:10	11:10	シェイプステップ	渡辺	会議室 → <b>武道場(市事業の為)</b>	20名
9月15日(祝月)	10:00~10:40	9:00	初めてエアロ → <b>初めてヨガ</b>	井下 → <b>伊藤</b>	会議室 → <b>武道場(大会の為)</b>	25名
	10:50~11:35	9:40	初めてステップ → <b>ポルドブラ</b>	井下 → <b>伊藤</b>	会議室 → <b>武道場(大会の為)</b>	20名 → <b>25名</b>
9月19日(金)	9:35~10:20	9:00	朝いちストレッチ & ちょこつとピラティス	小泉	会議室 → <b>武道場(市事業の為)</b>	25名
	10:30~11:15	9:20	脂肪燃焼エアロ	小泉	会議室 → <b>武道場(市事業の為)</b>	20名
	11:30~12:15	10:20	ボディシェイプ	Meg	会議室 → <b>武道場(市事業の為)</b>	25名
	12:25~13:05	11:15	ポールストレッチ	Meg	会議室 → <b>武道場(市事業の為)</b>	25名
	13:15~14:15	12:05	ヨガ	Meg	会議室 → <b>武道場(市事業の為)</b>	30名
9月25日(木)	11:20~12:10	10:10	健康体操	渡辺	会議室 → <b>武道場(大会の為)</b>	28名
	12:20~13:10	11:10	シェイプステップ	渡辺	会議室 → <b>武道場(大会の為)</b>	20名
9月 22日(月) は <b>休館日のため</b> すべて <b>休講</b> となります						
9月 23日(祝火) は <b>大会のため</b> すべて <b>休講</b> となります						
2025/9/1 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	