

12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 |
|---------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|-------------------------------|------|
| 12月15日(月) | は | 休館日のため | すべて | 休講となります。 | | |
| 12月19日(金) | 9:35~10:20 | 9:00 | 朝いちストレッチ &ちよこっとピラティス | 小 泉 | 会議室 →武道場(大会の為) | 25名 |
| | 10:30~11:15 | 9:20 | 脂肪燃焼エアロ | 小 泉 | 会議室 →武道場(大会の為) | 20名 |
| | 11:30~12:15 | 10:20 | ボティシェイプ | Meg | 会議室 →武道場(大会の為) | 25名 |
| | 12:25~13:05 | 11:15 | ポールストレッチ | Meg | 会議室 →武道場(大会の為) | 25名 |
| | 13:15~14:15 | 12:05 | ヨガ | Meg | 会議室 →武道場(大会の為) | 30名 |
| | 18:30~19:10 | 17:20 | コンパクトトレーニング | 深 作 | 会議室 →武道場(大会の為) | 20名 |
| | 19:25~20:15 | 18:15 | シェイプ | 深 作 | 会議室 →武道場(大会の為) | 20名 |
| 12月22日(月) | 13:40~14:20 | 12:30 | 美姿勢エクササイズ →初めてエアロ | 伊 藤 →井 下 | 武 道 場 (インストラクター都合) | 25名 |
| 12月29日(月) | は | すべて | 休講 | となります。 | | |
| 12月30日(火) | は | すべて | 休講 | となります。 | | |
| R7年12月 31日(水) | ~ | R8年1月3日 (土) | は | | | |
| | | | 年末年始 休館日 | となります。 | | |
| | | | ※2025/12/8 更新 | | キッコーマンアリーナ 指定管理者 東京ドームスポーツ | |