

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 & ちょこっとピラティス	小 泉	会議室 → 武道場(大会の為)	25名
	10:30~11:15	9:20	脂肪燃烧エアロ	小 泉	会議室 → 武道場(大会の為)	20名
	11:30~12:15	10:20	ボディシェイプ	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	キックマンアリーナ 指定管理者 東京ドームスポーツ	