

5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
5月4日(月) は 大会のため すべて 休講となります。						
5月7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
5月20日(水)	11:00~11:50	9:50	ビギナーズステップ → 体幹ピラティス& ストレッチポール	井下 → Meg	会議室	28名
5月27日(水)	9:20~10:00	9:00	ボディシェイプ	Meg	休講 (インストラクター都合)	25名
	10:10~10:50	9:00	初めてヨガ → ポールストレッチ	Meg → 井下	会議室	25名
※2026/4/20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		