

7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
7月1日(水)	11:00~11:50 →11:00~11:45	11:20	ビギナーステップ →ピラティスベース 体幹トレ&ポール	井下 →Meg	会議室	20名 →28名
7月2日(木)	19:45~20:30	18:35	ズンバ	岡本	休講(大会のため)	
7月20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
7月24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(イベントの為)	25名
	10:30~11:15	9:20	脂肪燃焼エアロ	小泉	会議室 →武道場(イベントの為)	20名
	11:30~12:15	10:20	ボディシェイプ	Meg	会議室 →武道場(イベントの為)	25名
	12:25~13:05	11:15	ポールストレッチ	Meg	会議室 →武道場(イベントの為)	25名
	13:15~14:15	12:05	ヨガ	Meg	会議室 →武道場(イベントの為)	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(イベントの為)	20名
	19:25~20:15	18:15	シェイプ	深作	会議室 →武道場(イベントの為)	20名
			※2026/6/22		キッコーマンアリーナ 指定管理者 東京ドームスポーツ	