

8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
8月7日(金)	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	ビギナーエアロ	深 作	会議室 →武道場(イベントの為)	20名
8月20日(木)	11:20～12:10	10:10	健 康 体 操	渡 辺	会議室 →武道場(大会の為)	30名
	12:20～13:10	11:10	シェイプステップ	渡 辺	会議室 →武道場(大会の為)	20名
	18:45～19:30	17:35	初めてヨガ	島 村	休 講 (大会のため)	
	19:45～20:30	18:35	ZUMBA	岡 本	休 講 (大会のため)	
8月21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	脂肪燃烧エアロ	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
	12:25～13:15	11:15	ポールストレッチ	Meg	会議室 →武道場(イベントの為)	30名
	13:25～14:15	12:15	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	ビギナーエアロ	深 作	会議室 →武道場(イベントの為)	20名
8月24 日(月)		は	イベントのため	すべて	休講となり	ます。
8月25 日(火)		は	イベントのため	すべて	休講となり	ます。
			※2026/8/7		キックマンアリーナ 指定管理者 東京ドームスポーツ	