

休 講 の お 知 ら せ

～カミケンシルクドーム～

10月 6日 (火)	10:00～	ヨガ	福田	IR
	11:15～	ZUMBA 45		
10月 8日 (木)	19:10～	バラエティストレッチ	大倉	IR
	20:10～	ステップ	伊藤	IR
10月 12日 (月)	10:00～	健康体操	入	IR
	13:30～	ビギナーエアロ	板倉	IR
	14:30～	ピラティス		
	15:30～	フラダンス	森岡	IR
10月 21日 (水)	全クラス休講			
10月 22日 (木)	19:10～	バラエティストレッチ	大倉	IR
	20:10～	ステップ	伊藤	IR
10月 26日 (月)	15:30～	フラダンス	森岡	IR

～タカハシソースエコーピア～

10月 12日 (月)	全クラス休講
-------------	--------

変 更 の お 知 ら せ

～カミケンシルクドーム～

現在10月の変更はございません。

～タカハシソースエコーピア～

現在10月の変更はございません。

令和8年9月15日

多目的室 定員25名対象レッスンのお知らせ

対象レッスンの開始15分前から受付させていただきます。
定員になり次第締め切りとさせていただきます。

～カミケンシルクドーム～

10月 2日 (金)	10:00～	ベーシックエアロ	入	IR
	11:00～	コアコンディショニング	入	IR
	19:00～	トータルコンディショニング	みすたに	IR
	20:10～	ダンスフィットネス	みすたに	IR
10月 6日 (火)	13:30～	パンチシェイプ	高橋	IR
	14:30～	エアロミックス		
10月 9日 (金)	19:00～	トータルコンディショニング	みすたに	IR
	20:10～	ダンスフィットネス	みすたに	IR
10月 16日 (金)	全クラス多目的室			
10月 20日 (火)	13:30～	パンチシェイプ	高橋	IR
	14:30～	エアロミックス		
10月 23日 (金)	10:00～	ベーシックエアロ	入	IR
	11:00～	コアコンディショニング	入	IR
	19:00～	トータルコンディショニング	みすたに	IR
	20:10～	ダンスフィットネス	みすたに	IR
10月 30日 (金)	19:00～	トータルコンディショニング	みすたに	IR
	20:10～	ダンスフィットネス	みすたに	IR

※多目的室で開催するレッスンは
定員25名とさせていただきます。
ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。



令和8年9月15日