

休 講 の お 知 ら せ

～カミケンシルクドーム～

|             |        |            |    |    |
|-------------|--------|------------|----|----|
| 11月 3日 (火)  | 全クラス休講 |            |    |    |
| 11月 13日 (金) | 14:15～ | バラエティストレッチ | 大倉 | IR |
| 11月 23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 |

～タカハシソースエコーピア～

|             |        |
|-------------|--------|
| 11月 2日 (月)  | 全クラス休講 |
| 11月 4日 (水)  | 全クラス休講 |
| 11月 11日 (水) | 全クラス休講 |
| 11月 18日 (水) | 全クラス休講 |
| 11月 25日 (水) | 全クラス休講 |

変 更 の お 知 ら せ

～カミケンシルクドーム～

|                                                             |
|-------------------------------------------------------------|
| 11月10日(火) ヨガ 福田IR<br>レッスン及び担当者変更 10:00～ フラダンス(45分間) 森岡IR    |
| 11月10日(火) ZUMBA 45 福田IR<br>レッスン及び担当者変更 11:15～ ZUMBA 45 須藤IR |
| 11月17日(火) ヨガ 福田IR<br>レッスン及び担当者変更 10:00～ フラダンス(45分間) 森岡IR    |
| 11月17日(火) ZUMBA 45 福田IR<br>レッスン及び担当者変更 11:15～ ZUMBA 45 須藤IR |
| 11月19日(木)バラエティストレッチ 大倉IR<br>レッスン及び担当者変更 19:10～ ピラティス 須藤IR   |
| 11月19日(木)ステップ 伊藤IR<br>レッスン及び担当者変更 20:10～ ビギナーエアロ 須藤IR       |
| 11月24日(火) ヨガ 福田IR<br>レッスン及び担当者変更 10:00～ ヨガ 45 船岡IR          |
| 11月24日(火) ZUMBA 45 福田IR<br>レッスン及び担当者変更 11:15～ ZUMBA 45 須藤IR |
| 11月26日(木)ステップ 伊藤IR<br>レッスン及び担当者変更 20:10～ ZUNBA 50 板倉IR      |
| 11月27日(金)ヨガ 船岡IR<br>レッスン及び担当者変更 13:15～ ゆるふわボディメンテナンス 井上IR   |

～タカハシソースエコーピア～

現在11月の変更はございません。

令和8年10月25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～

|            |        |               |      |    |
|------------|--------|---------------|------|----|
| 11月 6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   |      | 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     | SarA | IR |
| 11月 13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     | SarA | IR |
| 11月 17日（火） | 10:00～ | フラダンス         | 森岡   | IR |
|            | 11:15～ | ZUMBA 45      | 須藤   | IR |
| 11月 20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     | SarA | IR |
|            |        |               |      |    |
| 11月 27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     | SarA | 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10月25日