休　講　の　お　知　ら　せ

～カミケンシルクドーム～

12月 11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

～タカハシソースエコーピア～

現在12月の休講はございません。

変　更　の　お　知　ら　せ

～カミケンシルクドーム～

12月3日(木)美Bodyバランス　染谷IR レッスン及び担当者変更　筋膜リリース＆快眠ストレッチ　伊藤IR
12月3日(木)骨盤調整ストレッチ　染谷IR レッスン及び担当者変更　骨盤＆背骨調整ストレッチ　伊藤IR
12月10日(木)美Bodyバランス　染谷IR レッスン及び担当者変更　※美ボディメンテナンス　井上IR
12月10日(木)骨盤調整ストレッチ　染谷IR レッスン及び担当者変更　※背骨コンディショニング　井上IR
12月17日(木)美Bodyバランス　染谷IR レッスン及び担当者変更　フラダンス　森岡IR
12月17日(木)骨盤調整ストレッチ　染谷IR レッスン及び担当者・時間変更　コンディショニング　板倉IR　15:00～15:45
12月24日(木)美Bodyバランス　染谷IR レッスン及び担当者変更　※美ボディメンテナンス　井上IR
12月24日(木)骨盤調整ストレッチ　染谷IR レッスン及び担当者変更　※背骨コンディショニング　井上IR

※がついているレッスンはフェイスタオルが必須になっています

～タカハシソースエコーピア～

現在12月の変更はございません。

※令和8年12月28日(月)～令和9年1月4日(月)まで
年末年始の休館日となります。

令和8年11月13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～

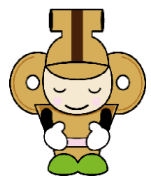
12月　1日　（火）	10:00～	ヨガ	福田	IR
	11:15～	ZUMBA　45		

12月　4日　（金）	全クラス多目的室			

12月 18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		
	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		

12月 25日　（金）	19:00～	トータルコンディショニング		IR
			みすたに	
	20:10～	ダンスフィットネス		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12月28日（月）～令和9年1月4日（月）まで
年末年始の休館日となります。

令和8年11月13日