

休講のお知らせ

～カミケンシルクドーム～

5月 3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
	13:15～	やさしいヨガ	船岡	IR
	14:15～	バラエティストレッチ	大倉	IR
5月 6日 (月)	10:00～	健康体操	入	IR
5月 10日 (金)	全クラス休講			
5月 27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	板倉	IR
5月 31日 (金)	全クラス休講			

～タカハシソースエコーピア～

5月 6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～

5月3日(金) 骨盤調整ストレッチ 染谷 IR レッスン及び担当者変更 バラエティストレッチ 大倉 IR (50分間)
5月9日(木) バラエティストレッチ 大倉 IR レッスン及び担当者変更 トータルコンディショニング 須藤 IR

～タカハシソースエコーピア～

現在5月の変更はございません。

令和6年4月22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～

5月 3日 (金)	19:00～	バラエティストretch(50分間)	大倉	IR
	20:10～	ダンスフィットネス	SarA	IR
5月 6日 (月)	13:30～	ビギナーエアロ	板倉	IR
	14:30～	ピラティス	板倉	IR
	15:30～	フラダンス	森岡	IR
5月 17日 (金)	19:00～	骨盤調整ストレッチ	染谷	IR
	20:10～	ダンスフィットネス	SarA	IR
5月 24日 (金)	19:00～	骨盤調整ストレッチ	染谷	IR
	20:10～	ダンスフィットネス	SarA	IR
5月 27日 (月)	15:30～	フラダンス	森岡	IR
	19:10～	ビギナーエアロ	須藤	IR
	20:10～	ZUMBA60	須藤	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6年4月22日