

7月 レッスン代行・休講情報

22日(水)	19:10～19:50	ボディメイクトレーニング	北村(あ)→ 狩野
24日(金)	9:30～10:10	バランスボール→ CSLiveRECカラダデトックス	小林→ CSLiveREC
26日(日)	11:40～12:20	シンプルエアロ	高木→ 狩野

8月 レッスン代行・休講情報

2日(日)	11:40～12:20	シンプルエアロ	高木→ 狩野
4日(火)	20:05～20:45	コンビネーションステップ	丸川→ 小林貴子
9日(日)	11:40～12:20	シンプルエアロ	高木→ 酒木さくら
10日(月)	11:10～11:50	シンプルエアロ30+筋トレ10→ シンプルエアロ40	原→ 築地
	12:05～12:45	シェイプパンプ	原→ 宇都宮
12日(水)	11:50～12:30	初級スイムトレーニング	豊島→ 角田
13日(木)	21:00～21:30	シェイプパンプ→ エアサイクル/リズムライド	豊島→ 角田
14日(金)	9:30～10:10	初級水泳	豊島→ 楠
16日(日)	11:40～12:20	シンプルエアロ	高木→ 酒木さくら
	13:30～14:10	エアサイクル/パワーライド → CSLiveRECエアサイクル/パワーライド	板倉→ CSLiveREC
	13:45～14:25	ZUMBA®	新井→ 上野(朋)
	15:00～15:40	シンプルステップ→シンプルエアロ	丸川→ 築地
	15:55～16:35	ボディケアストレッチ	
18日(火)	11:10～11:50	ヨガ	伊藤→ 川村留衣
	12:15～12:55	コンビネーションエアロ	小松田→ 岡田一恵
22日(土)	14:00～14:40	ヨガ	伊藤→ 北村(祐)
23日(日)	11:40～12:20	シンプルエアロ	高木→ 狩野
30日(日)	11:40～12:20	シンプルエアロ	高木→ 狩野

9月 レッスン担当者変更

日曜日	11:40～12:20	シンプルエアロ	高木→ 狩野
-----	-------------	---------	---------------

7～9月 レッスン内容・担当者変更

金曜日	19:10～19:40	CSLiveREC ZENYoga→ CSLiveREC Yoga
-----	-------------	--

※急な休講等の際は、当情報への記載が間に合わない場合がございます。あらかじめご了承ください。

更新日:2026/7/21