

インストラクター・プログラム変更のお知らせ

更新日 2025/9/7

ACTIVE STUDIO

9/12	金	13:30	-	14:15	ZUMBA	ペギー	→	桜井恵美
日付		時間			通常レッスン → 変更レッスン	担当インストラクター		

STUDIO HERBS

日付		時間			通常レッスン	→	変更レッスン	担当インストラクター
9/21	日	14:20	-	15:20	ハタフローヨガ			はづき → YOSHIKO
9/21	日	14:20	-	15:20	リラックスヨガ			はづき → YOSHIKO
9/26	金	9:45	-	10:45	ホイールヨガ	→	モーニング リフレッシュヨガ	桜井美恵 → TORI

IN THE DRAK

9/12	金	12:30	-	13:15	太極拳	→	BODYBALANCE	ペギー → 桜井恵美
9/18	木	12:20	-	13:20	LesmillsCORE	→	【有料】 ヒザ・足の整え体操	VR → 藤井喜久子
9/21	日	11:15	-	12:00	股関節ワーク	→	股関節ストレッチ	藤井喜久子 → 山田信子
9/25	木	12:20	-	13:20	LesmillsCORE	→	【有料】 ヒザ・足の整え体操	VR → 藤井喜久子

内容変更

9月	木	19:55	-	20:40	RPM	→	ミュージックフローヨガ	VR → フクダハナミ
9月	木	21:00	-	21:45	THE TRIP	→	CYCLE × MUSIC	VR → フクダハナミ