

# フィットネスプログラム変更情報

令和8年8月15日更新

| 日時        | 曜日 | 変更内容                                                        |
|-----------|----|-------------------------------------------------------------|
| 令和8年8月26日 | 水  | ■ 10:00~10:45<br>トライビクス（岡部）<br>↓<br>ボディメイクエアロ（戸崎）           |
| 令和8年9月6日  | 日  | ■ 19:30~20:15<br>ポール・筋膜ストレッチ（戸崎）<br>↓<br>リラックスストレッチ+ポール（秋山） |
| 令和8年9月13日 | 日  | ■ 19:30~20:15<br>ポール・筋膜ストレッチ（戸崎）<br>↓<br>リラックスストレッチ+ポール（秋山） |
| 令和8年9月22日 | 火  | ■ 19:00~19:45<br>ズンバ（megu）<br>↓<br>ズンバ（関 真由美）               |
| 令和8年9月26日 | 土  | ■ 19:00~19:45<br>ズンバ（萩原）<br>↓<br>ズンバ（関 真由美）                 |