

フィットネスプログラム変更情報

令和8年8月22日更新

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