

フィットネスプログラム変更情報

令和8年10月3日更新

日時	曜日	変更内容
令和8年10月20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10月22日	木	■10:00~10:45 いきいきフレイル予防体操（戸崎） ↓ ズンバ（秋山）
令和8年10月22日	木	■11:00~11:45 リラックスピラティス（戸崎） ↓ リラックスストレッチ+ポール（秋山）
令和8年10月22日	木	■19:00~19:45 ズンバ（秋山） ↓ ボディメイクエアロ（戸崎）
令和8年10月22日	木	■20:00~20:45 リラックスストレッチ+ポール（秋山） ↓ リラックスストレッチ+ポール（戸崎）