

令和8年度 1回制教室 クローズのお知らせ

教室名	時間	講師
目指せ！美脚・美尻 チューブトレーニング(月)	19:00~20:00	田代IR
筋トレクラス(水)		
HIITで目指せ代謝UP(木)		
はじめのいっぽ(金)	13:00~13:50	

沢山の方にご参加いただきました！
ありがとうございました。

講師変更のお知らせ

日時	教室名 (1回制)	今まで	4月～
令和8年 4月～	バランスボールトレーニング(木)	田代IR	吉田(正)
	シニア体操inストレッチ(金)		北島
	初級ステップエアロ(水)	斉藤IR	滝口 まゆみIR
	アクアシェイプ(土)	山口IR	斉藤 綾子IR