



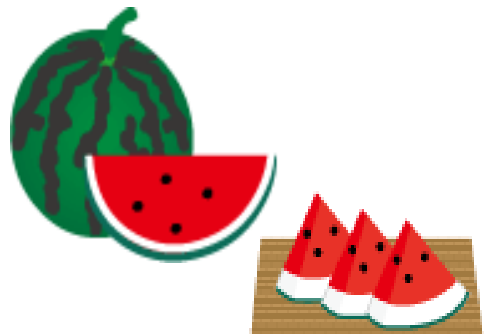
2026・8/11(TUE)～8/15(SAT)★★お盆★★

ワンタイムレッスン★特別スケジュール



8/11(TUE) 山の日	12(WED)	13(THU)
 ボディパンプ 10:00～11:00 in会議室 定員:17名 富樫 由紀	 ボディバランス 9:45～10:45 in会議室 定員:17名 島田 敦子	 メガダンス45 10:00～10:45 in会議室 定員:17名 富樫 由紀
ストレッチポール(ストレッチ) 11:30～12:15 in会議室 定員:17名 富樫 由紀	The美尻トレーニング 15:00～15:45 in会議室 定員:17名 富樫 由紀	ボディコンバット 11:15～12:15 in会議室 定員:17名 富樫 由紀
LMピラティス+テック15 13:00～14:00 in体力測定室 定員:12名 島田 敦子	夜まで一休み 	明日に備えて ゆっくり 休んでください 
 ボディコンバット 19:15～20:15 in会議室 定員:17名 島田 敦子	ボディジャム 20:00～21:00 in体育館 定員:80名 Yuki&Tomoko	



8/14(FRI)	15(SAT)	 梅若のお盆 プログラムは 楽しく過ごせました？
 ボディバランス 9:45～10:45 in体育館 定員:80名 Atsuko & Tomoko	ボディバランス 9:45～10:45 in体育館 定員:80名 Atsuko Shimada	
 ボディジャム 11:10～12:10 in体育館 定員:80名 Tomoko Ishinabe	ボディコンバット 11:10～12:10 in体育館 定員:80名 Atsuko Shimada	
	 ボディパンプ 13:00～14:00 in会議室 定員:17名 上村 恵美	
	シンプルーヨガ 14:30～15:30 in会議室 定員:17名 上村 恵美	