

# スタジオ変更 1・2月

日付	時間	プログラム	変更内容
1月28日(水)	19:50～20:50	『ホットピラティスストレッチ』 晃子	休講
2月11日(水) 建国記念の日	10:30～11:30	『初めてホットヨガ』 TSU♥YA	休講
	11:50～12:50	『ZUMBA』 TSU♥YA	
	18:30～19:30	『初めてホットヨガ』 TSU♥YA	
	19:50～20:50	『ZUMBA』 TSU♥YA	
	19:50～20:50	『ホットピラティスストレッチ』 晃子	
2月23日(月) 天皇誕生日	17:45～18:45 ↓ 16:45～17:45	『RITMOS』 MARI	時間変更
	19:05～19:50 ↓ 18:00～19:00	『美筋ヨガ』 MARI	時間変更
	20:05～21:05 ↓ 16:45～17:45	『ユニバーサルヨガマーズ』 吉田	時間変更
2月25日(水)	19:50～20:50	『ホットピラティスストレッチ』 晃子 ↓ 『ホットピラティス』 マコ	代行

2026/1/22 更新

※スタジオについて  
・1月～毎週月曜 14:15～15:00 『骨盤体操』 インストラクター：マコ → フォームローラーを使用します。