

スタジオ会員の皆様へ

8月よりタイムテーブル変更のお知らせ

2025年8月
フィットネス主任：橋本 茜

平素は、ウェル・ビ スタジオプログラムの運営にご理解、ご協力頂きまして誠にありがとうございます。

さて今回2025年度8月からレッスン変更についてのお知らせです。これからも皆さまが更に楽しみながら心と身体の健康作りをして頂けますようサポートさせて頂きます。よろしくお願いいたします。なお、7月29日(火)～ 8月授業となります。

変 更 前	変 更 後
●木曜日 20:45～21:15 (30 分間) 「かんたんエアロ」 田中 IR ★★	○木曜日 20:45～21:30 (45 分間) 「かんたんエアロ」 田中 IR ★★ 30 分から 45 分へ拡大

～新しいレッスンのご紹介～

「かんたんエアロ」45分 田中インストラクター

たいへんお待たせしました。このクラスはエアロビクスの基本的なステップを組み合わせ、時間いっぱい動き続けます。1日の終わりに皆さんとたくさん汗をかくて疲れを吹き飛ばしましょう！皆さんと楽しく体を動かせることを楽しみにしております！！

