

スタジオ会員の皆様へ

# 4月よりタイムテーブル変更のお知らせ

2026年3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2026年度4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いただきます。よろしくお願いいたします。

変更前	変更後
●木曜日 18:50~19:35 (45分間) 偶数月「ZUMBA」 田畑 IR ★★ 奇数月「ZUMBA gold」 田畑 IR ★	○木曜日 18:50~19:35 (45分間) 「ZUMBA」 岩本 IR ★★
●木曜日 20:45~21:30 (45分間) 「かんたんエアロ」 田中 IR ★	○木曜日 20:45~21:30 (45分間) 偶数月「かんたんエアロ」 田中 IR ★ 奇数月「かんたんステップ」 田中 IR ★
●金曜日 19:45~20:30 (45分間) 「ZUMBA ステップ」 田畑 IR ★	○金曜日 19:45~20:30 (45分間) 偶数月「ZUMBA ステップ」 田畑 IR ★ 奇数月「ZUMBA gold」 田畑 IR ★

★マークは運動強度を表しています。  
全体のタイムテーブルは裏面をご確認ください。

## ～ 新しいレッスンのご紹介

### 「ZUMBA」 岩本インストラクター

皆さまご存じの通り、ラテン系の音楽に合わせ様々なダンスやステップを組み合わせた振り付けが楽しいダンスエクササイズ♪初めての方でも大丈夫です！失敗しても大丈夫です！私と一緒に思い切り楽しく踊りましょう♪ご参加お待ちしております！！



### 「かんたんステップ」 田中インストラクター

初心者の方でもかんたんな動きで沢山の汗をかくことができるクラスです。ステップ台を使って昇降運動をします。安全な体の動かし方をお伝えするので、膝や腰が痛い方でも無理なく安心して運動ができます

