

# フリーレッスン時間変更、休講のお知らせ

---

緊急事態宣言による営業時間変更に伴い、フリーレッスンタイムスケジュールを1部変更いたします。  
お間違いのないようにご利用ください。

**期間 8月20日(金)～9月12日(日)**

---

月曜

19:15～20:15 ヒーリングヨガ → 19:00～19:40に変更

19:15～19:45 水泳教室(背泳ぎ) → 19:00～19:30に変更

火曜

19:30～20:30 ヨーガ → 19:00～19:40に変更

19:30～20:00 トレーニングマスタース → 休講

20:00～20:30 水中ウォーキング → 休講

水曜

19:00～19:45 ピラティス → 19:00～19:40 に変更

19:50～20:30 簡単エアロ → 休講

木曜

19:30～20:20 サーキット → 19:00～19:40 に変更

金曜

19:10～19:40 自重トレーニング → 19:00～19:30 に変更