

2023年1月

日・祝日／土曜日

週替わりプログラム担当者

1月 日祝プログラム		①13:30~14:30 ②15:00~16:00
8日(日)		
①ボディコンバット60		藤田・中村
②ボディパンプ60		藤田(未)
9日(成人の日・月)		
①ヨーガ		山岸
②筋膜リリース		東
15日(日)		
①ヨーガ		山岸
②ZUMBA45		山崎
22日(日)		
①ラテンエアロ50		大久保
②ベーシックステップ40		大久保
29日(日)		
①ヨーガ		山岸
②ボディコンバット60		中村

1月	土曜プログラム	19:30~20:30
7日	ZUMBA45	山崎
14日	ボディパンプ60	長谷川
21日	ボディパンプ60	長谷川
28日	オリジナルエアロ50	舟木

2022年12月24日現在