

2023年3月

日・祝日／土曜日

週替わりプログラム担当者

3月 日祝プログラム		①13:30~14:30
		②15:00~16:00
5日(日)		
①ボディコンバット60		清田
②ボディコンバット60		清田
12日(日)		
①ヨーガ		山岸
②ZUMBA45		山崎
19日(日)		
①ヨーガ		山岸
②ボディコンバット60		藤田(未)
21日(春分の日・火)		
①ヨーガ		山岸
②筋膜リリース		東
26日(日)		
①ベーシックエアロ40		大久保
②ボディメイクヨガ45		大久保

3月	土曜プログラム	19:30~20:30
4日	ボディパンプ60	長谷川
11日	オリジナルエアロ50	舟木
18日	ボディパンプ60	長谷川
25日	ZUMBA45	山崎

2023年2月20日現在