

# 2024年4月

日・祝日／土曜日

週替わりプログラム担当者

## 日・祝日プログラム

①13:30～ ②15:00～

### 【レスミルズ新曲発表】

7日 ①ボディパンプ 藤田(未)&中村(慎)  
(日) ②ボディコンバット 藤田(未)&中村(賢)

14日 ①ピラティスベーシック 杉原  
(日) ②エンジョイエアロ 舟木

21日 ①ヨーガ 山岸  
(日) ②ボディコンバット 中村(賢)

28日 ①ヨーガ 山岸  
(日) ②ピラティスベーシック 杉原

29日 ①ストレッチフロー 岡  
(月・祝) ②ZUMBA 岡

## 土曜プログラム

19:30～

6日 ピラティスベーシック 長谷川

13日 ベーシックエアロ 魁本

20日 ボディパンプ 長谷川

27日 エンジョイエアロ 魁本

2024年3月20日現在