

2024年5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～		
3日 (金・祝)	① ヨーガ ② エンジョイエアロ	山岸 北市
※エンジョイエアロは15:30スタートとなります		
4日 (土・祝)	① ベーシックエアロ ② ボディメイクヨガ	大久保 大久保
5日 (日)	① ボディパンプ ② ボディコンバット	中村(慎) 中村(賢)
6日 (月・祝)	① ベーシックステップ ② エンジョイエアロ	魁本 魁本
12日 (日)	① ZUMBA GOLD ② ZUMBA	西田 西田
19日 (日)	① ヨーガ ② ボディコンバット	山岸 中村(賢)

土曜プログラム		
19:30～		
11日	ピラティスベーシック	長谷川
18日	ピラティスベーシック	杉原

2024年4月20日現在