

2024年11月

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 (日)	①ピラティスベーシック ②ボディパンプ60	長谷川 長谷川
4日 (月・祝)	①ヨーガ ②ZUMBA	毛利 西田
10日 (日)	①ピラティスベーシック ②ZUMBA	高橋 高橋
17日 (日)	①ヨーガ ②ボディコンバット60	山岸 中村(賢)
23日 (土・祝)	①ボディパンプ45 ②ボディコンバット60	中村(雅) 中村(賢)
24日 (日)	①エンジョイエアロ ②ボディコンバット60	舟木 杉原

土曜プログラム		
19:30～		
2日	ピラティスベーシック	長谷川
9日	ピラティスベーシック	長谷川
16日	エンジョイエアロ	新出
30日	ピラティスベーシック	杉原

2024年10月20日現在