

2025年3月

週替わりプログラム担当者

日・祝日プログラム		
①13:45～ ②15:00～		
2日 (日)	①ボディパンプ60 ②ボディコンバット60	中村(慎) 中村(慎)
9日 (日)	①ヨーガ60 ②ボディコンバット60	山岸 中村(賢)
16日 (日)	①ベーシックエアロ ※開始時間14:00～ ②エンジョイエアロ	新出 新出
20日 (木・祝)	①ボディパンプ60 ②ボディコンバット60	中村(慎) 中村(賢)
23日 (日)	①ヨーガ60 ②ZUMBA	山岸 西田
30日 (日)	①ヨーガ60 ②ボディコンバット60	毛利 杉原

土曜プログラム		
19:30～		
1日	エンジョイエアロ	新出
8日	エンジョイエアロ	舟木
15日	ピラティスベーシック	長谷川
22日	エンジョイエアロ	新出
29日	ピラティスベーシック	長谷川

2025年2月20日現在