

2026年9月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	9月6日(日)	9月13日(日)	9月20日(日)	9月21日(月祝)	9月22日(火祝)	9月23日(水祝)	9月27日(日)
スタジオ	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ボディコンバット45 中村(慎)	10:30 ホットYOGA45ek 木下	10:30 ヨーガ45 池上	10:30 バレトン 山崎	10:15 ヨーガ45 澤飯	10:30 ヨーガ45 高島
	12:00 エンジョイエアロ 竹内	12:00 ボディパンプ 宮川	12:00 からだ コンディショニング (有料)高木	12:00 ヒップボンバー 中野	11:40 ベーシックステップ 山崎	12:00 ピラティス 玉川	11:40 BtoB 高島
	13:30 ボディパンプ 藤田	13:30 ピラティス 高橋	13:30 ボディパンプ 宮川	13:30 ボディパンプ 中野	12:45 エンジョイエアロ 山崎	13:30 ベーシックエアロ 毛利	13:30 ボディメイクヨガ 和田森
	15:00 ボディコンバット 藤田	14:30 ZUMBA 高橋	15:00 HIPHOP 坂村	15:00 ボディコンバット 中野	15:00 ボディメイクヨガ 窪田	14:30 ZUMBA 毛利	14:30 ZUMBA 毛利

	9月5日(土)	9月12日(土)	9月19日(土)	9月26日(土)
土曜 週替わり	10:15 ヨーガ45 池上	10:15 ホットYOGA45ek 藤田	10:15 ピラティス 杉原	10:15 ヨーガ45 池上
	12:00 バレトン 山崎	12:00 ボディパンプ45 中村(慎)	12:00 ボディコンバット45 杉原	12:00 ベーシックエアロ 舟木
	13:10 ベーシックエアロ 山崎	13:15 ボディコンバット45 中村(慎)	13:15 ベーシックステップ 舟木	13:00 エンジョイエアロ 舟木