

2026年9月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			6日(日)	13日(日)	20日(日)	21日(月)祝	22日(火)祝	23日(水)祝	27日(日)
Aスタジオ	10:00 ～ 10:45	エンジョイ エアロ	吉島	長山	吉島	山崎	筆谷	筆谷	長山
	11:15 ～ 12:00	過替わり レッスン	ポティパン745 中村(雅)	ヨーガ45 池上	11:15～12:15 太極拳 高坂	ポティパン745 宮川	レスミルスダンス 筆谷	ポティバランス ST45 宮川	ラテンエアロ 長山
	12:30 ～ 13:20	オリジナル エアロ50	村田	村田	村田	未定	ZUMBA45 寺本		村田
	14:00 ～ 15:00	過替わり レッスン	14:00～14:45 レスミルスダンス 塩谷	ZUMBA45 寺本	ヨーガ60 池上	ポティステップ60 厚見	ヨーガ60 澤飯		ヨーガ60 澤飯
有料レッスン				Bスタジオ 11:00～12:00 姿勢改善 木下					
Bスタジオ	12:30 ～ 13:15	ホット YOGA	do 杉浦	ek 窪田	13:30～ do 和田森	ek 窪田	do 筆谷	12:45～ ek 杉浦	do 長山
フール	フリータイム	過替わり フール レッスン	11:00～ アクア 杉浦	11:00～ アクア 長山	11:00～ アクア 綿谷	13:30～ アクア 杉浦	14:00～ アクアズンバ 寺本	14:00～ アクア 綿谷	14:00～ アクア 寺本

		5日(土)	12日(土)	19日(土)	26日(土)
Aスタジオ	9:50 ～ 10:35	山崎	未定	筆谷	筆谷

		5日(土)	12日(土)	19日(土)	26日(土)
Bスタジオ	16:40 ～ 17:25	ek 木下	do 未定	ek 未定	do 杉浦