

2026年10月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	10月4日(日)	10月11日(日)	10月12日(月・祝)	10月18日(日)	10月25日(日)
スタジオ	11:00 新曲発表 ボディパンプ45 中村(雅)	10:30 ヨーガ 高島	10:30 ボディパンプ45 宮川	10:30 ヨーガ 澤飯	10:30 ホットYOGA45ek 藤田
	12:15 新曲発表 ボディコンバット45 中村(雅)	12:00 BtoBスタイル コントロール 高島	12:00 ボディメイクヨガ 毛利	12:00 ヒップボンバー 中野	12:00 エンジョイエアロ 藤田
	13:30 MEGADANZ 西田	13:30 ボディパンプ 中村(慎)	13:30 ZUMBA 毛利	13:30 ボディパンプ 中野	13:30 ボディパンプ 藤田
	14:45 ZUMBA 西田	15:00 ボディコンバット 中村(慎)	15:00 エンジョイエアロ 木下	15:00 ボディコンバット 中野	15:00 ボディコンバット 藤田
	10月3日(土)	10月10日(土)	10月17日(土)	10月24日(土)	10月31日(土)
土曜 週替わり	10:30 ヨーガ 神谷	10:15 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ベーシックステップ 山崎	10:15 ピラティス 杉原	10:30 ヨーガ 神谷
	12:00 バレトン 山崎	12:00 ベーシックエアロ 舟木	11:40 エンジョイエアロ 山崎	12:00 ボディコンバット45 杉原	12:00 ピラティス 玉川
	13:10 ベーシックエアロ 山崎	13:00 MEGADANZ 西田	13:00 ピラティス 玉川	13:00 エンジョイエアロ 舟木	13:00 MEGADANZ 西田