2026年11月　日曜日・祝日プログラムスケジュール

	11月1日(日)	11月3日(火・祝)	11月8日(日)	11月15日(日)	11月22日(日)	11月23日(月・祝)	11月29日(日)
スタジオ	10:30 ピラティス 杉原	10:30 ヨーガ 神谷	10:30 ピラティス 杉原	10:30 ヨーガ 澤飯	10:30 バレトン 山﨑	10:30 ホットYOGA45ek 毛利	10:30 ボディパンプ45 宮川
	12:00 からだ コンディショニング (有料)高木	12:00 MEGADANZ 北市	12:00 ヒップボンバー 中野	12:00 ボディパンプ 宮川	11:40 ベーシックステップ 山﨑	12:00 ZUMBA 毛利	12:15 MEGADANZ 西田
	13:30 ベーシックエアロ 舟木	13:30 ボディパンプ45 中村(雅)	13:30 ボディパンプ 中野	13:20 エンジョイエアロ 福島	12:45 エンジョイエアロ 山﨑	13:30 ボディパンプ 中村(慎)	13:30 ZUMBA 西田
	14:20 エンジョイエアロ 舟木	14:45 ボディコンバット 中村(雅)	15:00 ボディコンバット 中野	14:20 MEGADANZ 福島	15:00 HIPHOP 坂村	15:00 ボディコンバット 中村(慎)	15:00 エンジョイエアロ 舟木

	11月7日(土)	11月14日(土)	11月21日(土)	11月28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 ヨーガ 神谷	10:30 ボディパンプ30 中村(雅)
	12:00 ベーシックエアロ 山﨑	12:00 バレトン 山﨑	12:00 ベーシックエアロ 舟木	11:15 ボディコンバット30 中村(雅)
	13:00 ピラティス 玉川	13:10 エンジョイエアロ 山﨑	13:00 エンジョイエアロ 舟木	13:00 ボディメイクヨガ 窪田