2026年11月　日曜日・祝日タイムスケジュール

	日付		1日(日)	3日(火)祝	8日(日)	15日(日)	22日(日)	23日(月)祝	29日(日)
Aスタジオ	10:00 ～ 10:45	エンジョイエアロ	吉島	温井	筆谷	長山	ボディコンバット45 中村(雅)	温井	吉島
	11:15 ～ 12:00	週替わりレッスン	ボディパンプ45 宮川	Hip Bomber30 中野	メガダンス 筆谷	ZUMBA45 西田	11:00～ ヨーガ60 澤飯	ラテンエアロ 長山	ZUMBA45 寺本
	12:30 ～ 13:20	オリジナルエアロ50	村田	ボディパンプ60 中野	村田	村田	村田	12:30～13:15 ボディパンプ45 中村(雅)	村田
	14:00 ～ 15:00	週替わりレッスン	ボディコンバット60 中村(雅)	ボディコンバット60 中野	太極拳 髙坂	ヨーガ 池上	LESMILLS DANCE 塩谷	13:45～14:45 ボディコンバット60 中村(雅)	ヨーガ60 土田
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	ek 杉浦	13:30～ do 窪田	ek 筆谷	do 窪田	ek 杉浦	ek 長山	13:30～ do 和田森
プール	フリータイム	週替わりプールレッスン	11:15～ アクア 杉浦	16:00～ アクアシェイプ 小出	11:00～ アクア 杉浦	11:00～ アクア 長山	11:15～ アクア 杉浦	10:00～ アクア 長山	12:45～ アクアズンバ 寺本

		7日(土)	14日(土)	21日(土)	28日(土)	
Aスタジオ	9:50 ～ 10:35	山﨑	魁本	筆谷	筆谷	

		7日(土)	14日(土)	21日(土)	28日(土)	
Bスタジオ	16:40 ～ 17:25	ek 長山	do 津田	ek 杉浦	do 木下	