

2025年12月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	12月7日(日)	12月14日(日)	12月21日(日)	12月28日(日)
スタジオ	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ヨーガ 神谷	10:30 ボディパンプ45 中村	10:30 ホットYOGA45ek 毛利
	N9会員優先予約 12:00 レズミルズ ピラティス体験会 藤田	12:00 ボディパンプ 中村(慎)	12:00 からだ コンディショニング (有料) 高木	12:00 ZUMBA 毛利
	N9会員優先予約 13:30 ボディコンバット イベント①	13:30 ボディコンバット 中村(慎)	13:30 バレトン 山崎	13:30 ピラティス 玉川
	N9会員優先予約 15:00 ボディコンバット イベント②	15:00 HIPHOP 坂村	14:40 ベーシックエアロ 山崎	14:40 エンジョイエアロ 舟木

	12月6日(土)	12月13日(土)	12月20日(土)	12月27日(土)
土曜 10:15 週替わり	ホットヨガ45ek 池上	ホットヨガ45ek 藤田	ホットヨガ45ek 藤田	バレトン 山崎