

# 2026年1月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	1月4日(日)	1月11日(日)	1月12日(月祝)	1月18日(日)	1月25日(日)
スタジオ	10:20 ベーシックエアロ 新出	10:30 バレトン 山崎	10:30 ホットYOGA45ek 毛利	10:30 ボディコンバット 白松	10:30 ホットYOGA45ek 藤田
	11:15 エンジョイエアロ 新出	11:40 ベーシックエアロ 山崎	12:00 ZUMBA 毛利	12:00 からだ コンディショニング <b>(有料)</b> 高木	12:00 レズミルズ ピラティス 藤田
	13:30 <b>新曲発表会</b> ボディコンバット 山崎(幸)&上坂	13:45 ストレッチフロー 岡	13:30 ピラティス 玉川	13:30 バレトン 山崎	13:30 ボディパンプ 藤田
	15:00 <b>新曲発表会</b> ボディパンプ 中村(雅)	15:00 ZUMBA 岡	15:00 ボディパンプ 宮川	14:40 エンジョイエアロ 山崎	15:00 ボディコンバット 藤田

土曜 10:15 週替わり	1月10日(土)	1月17日(土)	1月24日(土)	1月31日(土)
	ホットヨガ45ek 池上	ピラティス 長谷川	ホットヨガ45ek 神谷	ピラティスベーシック 杉原
土曜 11:45 週替わり	ボディパンプ45 中村(慎)	ボディパンプ45 長谷川	ヨーガ45 神谷	エンジョイエアロ 新出
土曜 13:15 週替わり	ボディコンバット45 中村(慎)	HIPHOP 坂村	ベーシックステップ 舟木	ボディパンプ45 中村(雅)