

2026年2月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	2月1日(日)	2月8日(日)	2月11日(水祝)	2月15日(日)	2月22日(日)	2月23日(月祝)
スタジオ	10:30 ホットYOGA45ek 毛利	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 バレトン 山崎	10:30 ベーシックエアロ 舟木	10:30 ヨガ 池上	10:30 ストレッチフロー 岡
	12:00 ベーシックエアロ 毛利	12:00 レズミルズピラティス 藤田	11:40 ベーシックステップ 山崎	12:00 からだ コンディショニング (有料) 高木	12:00 ヒップポンバー 中野	11:40 ZUMBA 岡
	13:30 ピラティス 長谷川	13:30 ボディパンプ 藤田	12:40 エンジョイエアロ 山崎	13:30 ボディパンプ 宮川	13:30 ボディパンプ 中野	13:30 ピラティス 玉川
	15:00 ボディパンプ 長谷川	15:00 ボディコンバット 藤田	15:00 ZUMBA 毛利	15:00 ボディコンバット 白松	15:00 ボディコンバット 中野	15:00 レズミルズピラティス 玉川

	2月7日(土)	2月14日(土)	2月21日(土)	2月28日(土)
土曜 週替わり	10:15 ピラティスベーシック 杉原	10:15 ホットヨガ45ek 藤田	10:15 ポールストレッチ30 小林	10:15 ピラティスベーシック 杉原
	11:45 ボディパンプ45 中村(慎)	11:45 エンジョイエアロ 新出	12:00 バレトン 山崎	12:00 ベーシックステップ 山崎
	13:15 ボディコンバット45 中村(慎)	13:15 ZUMBA 西田	13:15 ベーシックエアロ 山崎	13:15 エンジョイエアロ 山崎