

# 2026年3月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	3月1日(日)	3月8日(日)	3月15日(日)	3月20日(金・祝)	3月22日(日)	3月29日(日)
スタジオ	10:30 ベーシックエアロ 新出	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 バレトン 山崎	10:30 バレトン 山崎	10:30 ホットYOGA45ek 窪田	10:30 ラテンエアロ 竹内
	11:30 エンジョイエアロ 新出	12:00 ボディパンプ 藤田	12:00 からだ コンディショニング (有料)高木	11:40 ベーシックエアロ 山崎	11:45 ボディメイクヨガ 窪田	11:40 HIPHOP 坂村
	14:00 ピラティス 長谷川	13:30 ボディコンバット 藤田	13:30 ヨーガ60 毛利	13:30 ピラティス 玉川	13:40 ボディパンプ 宮川	13:30 ボディパンプ 中村(慎)
	15:00 ボディパンプ 長谷川	15:00 レズミルズピラティス 藤田	15:00 ZUNBA 毛利	15:00 レズミルズピラティス 玉川	15:00 エンジョイエアロ 木下	15:00 ボディコンバット 中村(慎)

	3月7日(土)	3月14日(土)	3月21日(土)	3月28日(土)
土曜 週替わり	10:30 バレトン 山崎	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 ヨーガ45 池上
	11:45 ベーシックステップ 山崎	12:00 ベーシックステップ 山崎	11:45 エンジョイエアロ 新出	11:45 ベーシックステップ 舟木
	13:00 エンジョイエアロ 山崎	13:15 エンジョイエアロ 山崎	13:15 ボディコンバット 中村(慎)	13:15 エンジョイエアロ 舟木