

2026年4月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	4月5日(日)	4月12日(日)	4月19日(日)	4月26日(日)	4月29日(水・祝)
スタジオ	10:30 ピラティス 玉川	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ホットYOGA45ek 毛利	10:30 ピラティス 杉原	10:30 バレトン 山崎
	12:00 レズミルズピラティス 玉川	12:00 レズミルズピラティス 藤田	12:00 からだ コンディショニング (有料)高木	12:00 HIPHOP 坂村	11:40 ベーシックエアロ 山崎
	13:45 ストレッチフロー 岡	13:30 ボディパンプ 藤田	13:30 ベーシックステップ 舟木	13:30 ボディパンプ 中村(慎)	13:30 ボディコンバット45 中村(雅)
	15:00 ZUMBA 岡	15:00 ボディコンバット 藤田	15:00 エンジョイエアロ 舟木	15:00 ボディコンバット 中村(慎)	15:00 ボディメイクヨガ 木下

	4月4日(土)	4月11日(土)	4月18日(土)	4月25日(土)
土曜 週替わり	10:45 ベーシックエアロ 新出	10:15 ボディメイクヨガ 窪田	10:15 ピラティス 杉原	10:15 ホットYOGA45ek 藤田
	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	12:00 バレトン 山崎	12:00 ベーシックステップ 山崎
	13:15 ZUMBA 毛利	13:00 エンジョイエアロ 舟木	13:15 ベーシックエアロ 山崎	13:15 エンジョイエアロ 山崎