

2026年5月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	5月3日(日)	5月4日(月祝)	5月5日(火祝)	5月6日(水祝)	5月10日(日)	5月17日(日)	5月24日(日)	5月31日(日)
スタジオ	10:30 ピラティス 玉川	10:30 ベーシックエアロ 舟木	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ピラティス 玉川	10:30 ヨーガ45 池上	10:30 ピラティス 杉原	10:30 バレトン 山崎	10:30 ベーシックエアロ 新出
	11:45 レズミルズピラティス 玉川	12:00 ヒップボンバー 中野	12:00 レズミルズピラティス 藤田	11:45 レズミルズピラティス 玉川	12:00 からだ コンディショニング (有料)高木	12:00 ボディコンバット 中村(雅)	11:40 ベーシックエアロ 山崎	11:30 エンジョイエアロ 新出
	13:30 ボディメイクヨガ 和田森	13:30 ボディパンプ 中野	13:30 ボディパンプ 藤田	13:30 ヨーガ45 池上	13:45 ベーシックエアロ 舟木	13:30 ボディメイクヨガ 毛利	13:30 ボディパンプ 中村(慎)	13:30 ボディパンプ 宮川
	15:00 ZUNBA 高橋	15:00 ボディコンバット 中野	15:00 ボディコンバット 藤田	15:00 エンジョイエアロ 竹内	15:00 エンジョイエアロ 舟木	15:00 ZUNBA 毛利	15:00 ボディコンバット 中村(慎)	15:00 HIPHOP 坂村

	5月2日(土)	5月9日(土)	5月16日(土)	5月23日(土)	5月30日(土)
土曜 週替わり	10:15 ピラティス 杉原	10:15 ホットYOGA45ek 藤田	10:15 ホットYOGA45ek 池上	10:15 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 バレトン 山崎
	12:00 ボディコンバット45 杉原	12:00 ボディパンプ45 中村(慎)	12:00 ベーシックステップ 山崎	11:45 ベーシックステップ 舟木	11:40 ベーシックステップ 山崎
	13:15 ZUMBA 毛利	13:15 ボディコンバット45 中村(慎)	13:00 エンジョイエアロ 山崎	13:00 エンジョイエアロ 舟木	12:45 エンジョイエアロ 山崎