

# 2026年6月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	6月7日(日)	6月14日(日)	6月21日(日)	6月28日(日)
スタジオ	10:30 ピラティス 玉川	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ピラティス 杉原	10:30 ホットYOGA45do 窪田
	11:45 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 ボディパンプ 宮川
	13:30 ボディパンプ 中村(慎)	13:30 ボディパンプ 藤田	13:40 ボディメイクヨガ 毛利	13:40 ベーシックステップ 舟木
	15:00 ボディコンバット 中村(慎)	15:00 ボディコンバット 藤田	15:00 ZUNBA 毛利	14:45 エンジョイエアロ 舟木

	6月6日(土)	6月13日(土)	6月20日(土)	6月27日(土)
土曜 週替わり	10:45 ベーシックエアロ 新出	10:15 ヨーガ45 池上	10:15 ホットYOGA45ek 池上	10:30 バレトン 山崎
	11:45 エンジョイエアロ 新出	12:00 ベーシックステップ 山崎	12:00 ベーシックステップ 舟木	11:40 ベーシックステップ 山崎
	13:00 ピラティス 杉原	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