

2026年7月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	7月5日(日)	7月12日(日)	7月19日(日)	7月20日(月祝)	7月26日(日)
スタジオ	10:30 ピラティス 玉川	10:30 ピラティス 杉原	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ボディコンバット45 中村(雅)	10:30 ボディパンプ45 宮川
	11:45 レズミルズピラティス 玉川	12:00 ボディメイクヨガ 窪田	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 森	12:40 ボディメイクヨガ 和田森
	13:30 ボディパンプ45 中村(雅)	13:30 ボディコンバット 杉原	13:30 ボディパンプ 藤田	13:30 ZUNBA 毛利	13:45 ベーシックエアロ 舟木
	15:00 ボディコンバット45 中村(雅)	15:00 ZUNBA 高橋	15:00 ボディコンバット 藤田	15:00 ベーシックステップ 舟木	14:45 エンジョイエアロ 舟木

	7月4日(土)	7月11日(土)	7月18日(土)	7月25日(土)
土曜 週替わり	10:15 ヨーガ45 池上	10:15 ホットYOGA45do 藤田	10:15 ヨーガ45 池上	10:15 ホットYOGA45ek 藤田
	12:00 ボディパンプ45 中村(慎)	12:00 ZUNBA 西田	12:00 ベーシックエアロ 舟木	12:00 ボディコンバット45 中村(雅)
	13:15 ボディコンバット45 中村(慎)	13:00 エンジョイエアロ 福島	13:00 エンジョイエアロ 舟木	13:00 ポールストレッチ 小林