

2026年8月 日曜日・祝日プログラムスケジュール

	8月2日(日)	8月9日(日)	8月11日(火祝)	8月16日(日)	8月23日(日)	8月30日(日)
スタジオ	10:30 バレトン 山崎	10:30 ヨーガ60 高島	10:30 ベーシックステップ 山崎	10:30 ベーシックエアロ 舟木	10:30 ヨーガ60 澤飯	10:30 ボディコンバット45 中村(慎)
	12:00 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 ZUMBA 岡	11:30 エンジョイエアロ 舟木	12:00 ヒップボンバー 中野	11:45 ボディパンプ 中村(慎)
	13:30 ボディパンプ 宮川	13:30 ベーシックエアロ 舟木	13:15 ボディメイクヨガ 毛利	13:30 ピラティス 玉川	13:30 ボディパンプ 中野	13:30 ピラティス 高橋
	15:00 HIPHOP 坂村	14:30 エンジョイエアロ 舟木	15:00 ボディパンプ 宮川	15:00 ボディメイクヨガ 窪田	15:00 ボディコンバット 中野	14:45 ZUNBA 高橋

	8月1日(土)	8月8日(土)	8月22日(土)	8月29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 ヨーガ45 池上	10:15 ピラティス 杉原
	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 ボディコンバット45 中村(雅)	12:00 ベーシックエアロ 舟木
	13:15 ベーシックステップ 舟木	13:15 ボディコンバット45 中村(慎)	13:15 エンジョイエアロ 福島	13:00 エンジョイエアロ 舟木