

2025年11月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		2日(日)	3日(月祝)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	24日(月祝)	30日(日)
A スタジオ	10:00 10:45	エンジョイ エアロ	新出	筆谷	筆谷	長山	筆谷	温井
	11:15 ~ 12:00	週替わり レッスン	ボディパンチ45 宮川	ボディパンチ45 中野	メガダンス 筆谷	ラテンエアロ 長山	メガダンス 筆谷	ZUMBA 温井
	12:30 ~ 13:20	オリジナル エアロ50	村田	ヒップポンバー 中野	村田	村田	村田	ヨガ45 澤飯
	14:00 ~ 15:00	週替わり レッスン	ヨガ60 池上	ボディコンバット60 中野	ボディパンチ60 中村(雅)	ヨガ60 池上	ボディコンバット60 米沢	ボディステップ60 厚見
有料レッスン				Bスタジオ 11:00~12:00 姿勢改善 木下				
ヨ ス タ ジ オ	12:30 ~ 13:15	ホット YOGA	ek 杉浦	do 窪田	ek 筆谷	ek 長山	do 木下	do 長山
フ リ ー ル	フリー タイム	週替わり フリーレッスン	11:00~ アグア 新出	11:00~ ヘルシー ウォーキング 野村	10:00~ アグア 長山	10:00~ アグア 杉浦	12:30~ アグア 筆谷	11:00~ アグア 長山
								13:30~ do 和田森
								13:30~ アグア 杉浦

土曜日 週替わり エンジョイエアロ

		1日(土)	8日(土)	15日(土)	22日(土)	29日(土)
Aスタジオ	9:50 ~ 10:35	杉浦	越本	山崎	筆谷	山崎

土曜日 週替わり ホットヨガ45ek

		1日(土)	8日(土)	15日(土)	22日(土)	29日(土)
Bスタジオ	16:30 ~ 17:15	野澤	中村(可)	荒木	岡本	野澤

金曜日 週替わり ホットヨガ

		7日(金)	14日(金)	21日(金)	28日(金)
Bスタジオ	15:55 ~ 16:55	美脚	美尻	リンパ/ラックス	腸デトックス
		荒木	岡本	荒木	岡本