

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	吉島
	11:15 ～ 12:00	過替わり レッスン	ポティパンフ45 宮川	ポティパンフ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	ヨーガ45 澤飯
	12:30 ～ 13:20	オリジナル エアロ50	村田	ヒップボンバー 中野	村田	村田	村田	ポティコンバット45 番匠	村田
	14:00 ～ 15:00	過替わり レッスン	ヨーガ60 池上	ポティコンバット60 中野	ポティパンフ60 中村(雅)	ヨーガ60 池上	ポティコンバット60 米沢	ポティस्टッフ60 厚見	ポティस्टッフ60 厚見
有料レッスン					Bスタジオ 11:00～12:00 姿勢改善 木下				
Bスタジオ	12:30 ～ 13:15	ホット YOGA	ek 杉満	do 窪田	ek 筆谷	ek 長山	do 木下	do 長山	13:30～ do 和田森
フール	フリータイ ム	過替わり フール レッスン	11:00～ アクア 新出	11:00～ ヘルシー ウォーキング 野村	10:00～ アクア 長山	10:00～ アクア 杉満	12:30～ アクア 筆谷	11:00～ アクア 長山	13:30～ アクア 杉満

土曜日 過替わり 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	杉満	魁本	山崎	筆谷	山崎

土曜日 過替わり 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 過替わり 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	リンパリラックス	腸テトックス
		荒木	岡本	荒木	岡本