

## 2025年12月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			7日(日)	14日((日))	21日(日)	28日(日)
A スタジオ	10:00 ~ 10:45	エンジョイ エアロ	長山	吉島	筆谷	吉島
	11:15 ~ 12:00	週替わり レッスン	ZUMBA45 ジノビッチ	LESMILLS DANCE 塩谷	メガダンス 筆谷	11:15~12:15 ヨーガ60 澤飯
	12:30 ~ 13:20	オリジナル エアロ50	村田	村田	村田	村田
	14:00 ~ 15:00	週替わり レッスン	ヨーガ60 池上	ボディパンチ60 宮川	ボディステップ60 厚見	ボディコンバット 60 米沢
有料レッスン				Aスタジオ 太陽礼拝108回 斎藤	LESMILLS DANCE 塩谷、白松	
				Bスタジオ 姿勢改善 木下		
ヨ ス タ ジ オ	12:30 ~ 13:15	ホット YOGA	do 窪田	ek 杉浦	13:30~ ek 和田森	do 窪田
フ ー ル	フリータイ ム	週替わり フール レッスン	11:00~ アクア 長山	14:00~ アクア 杉浦	12:30~ アクア 筆谷	14:00 アクア 杉浦

### 土曜日 週替わり エンジョイエアロ

		6日(土)	13日(土)	20日(土)	27日(土)
Aスタジオ	10:00 ~ 10:45	多賀	山崎	筆谷	筆谷

### 土曜日 週替わり ホットヨガ45ek

		6日(土)	13日(土)	20日(土)	27日(土)
Bスタジオ	16:30 ~ 17:15	野澤	野澤	杉浦	杉浦

### 金曜日 週替わり ホットヨガ

		5日(金)	12日(金)	19日(金)	26日(金)
Bスタジオ	15:55 ~ 16:55	美脚	美尻	リンパリラックス	腸デトックス
		岡本	岡本	岡本	岡本