

## 2026年1月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			4日(日)	11日(日)	12日(月)	18日(日)	25日(日)
Aスタジオ	10:00 ～ 10:45	エンジョイ エアロ	吉島	筆谷	温井	新出	長山
	11:15 ～ 12:00	週替わり レッスン	11:10～12:10 新曲発表 ポティパランス 斎藤×太田	メガダンス 筆谷	ポティパンス745 中野	ポティパンス745 中村(雅)	11:15～12:15 ヨガ60 澤飯
	12:30 ～ 13:20	オリジナル エアロ50	村田	村田	ヒップボンバー 中野	村田	村田
	14:00 ～ 15:00	週替わり レッスン	13:45～14:30 新曲発表 LES MILLS DANCE 塩谷×白松	ポティコンバット60 米沢	ポティコンバット60 中野	ヨガ60 池上	ポティパンス60 宮川
	14:55 ～ 15:55	1/4のみ	新曲発表 ポティパンス 中野 × 野村				
	16:20 ～ 17:20	1/4のみ	新曲発表 ポティコンバット 白松 × 番匠				
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	10:00 ～ 10:45	1/4のみ	新曲発表 LesMills CORE +tech 太田×小出				
	12:30 ～ 13:15	ホット YOGA	ek 杉浦	ek 筆谷	11:15～ ek 杉浦	do 窪田	ek 長山
プール	フリータイ ム	週替わり プール レッスン	11:00～ アクア 杉浦	13:30～ アクア 新出	10:00～ アクア 杉浦	11:00～ アクア 新出	11:00～ アクア 長山

		10日(土)	17日(土)	24日(土)	31日(土)
Aスタジオ	9:50 ～ 10:35	山崎	筆谷	山崎	山崎

### 土曜日 週替わり ホットヨガ45ek

		10日(土)	17日(土)	24日(土)	31日(土)
Bスタジオ	16:30 ～ 17:15	野澤	土田	野澤	杉浦