

2026年2月 日曜日・祝日タイムスケジュール

| 日付 | | | 1日(日) | 8日(日) | 11日(水祝) | 15日(日) | 22日(日) | 23日(月祝) |
|-----------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|---|---------------------|------------------|
| A スタジオ | 10:00 ～ 10:45 | エンジョイ エアロ | 吉島 | 吉島 | 長山 | 筆谷 | 新出 | 温井 |
| | 11:15 ～ 12:00 | 過替わり レッスン | ポティパン745 宮川 | ポティバランス 45FX 宮川 | ラテンエアロ 長山 | レスミルスダンス 筆谷 | レスミルスダンス 塩谷 | ポティパン745 中野 |
| | 12:30 ～ 13:20 | オリジナル エアロ50 | 村田 | 村田 | ZUMBA ジノビッチ | 村田 | 村田 | ヒップボンバー 中野 |
| | 14:00 ～ 15:00 | 過替わり レッスン | ヨーガ60 池上 | ポティパン760 中村(雅) | ヨーガ60 澤飯 | ヨーガ60 澤飯 | ポティコンバット60 米澤 | ポティコンバット60 中野 |
| 有料レッスン | | | | Bスタジオ 11:00～12:00 姿勢改善 木下 | | Aスタジオ 15:30～ ポティパン7 HEAVY 中野 × 野村 | | |
| B スタジオ | 12:30 ～ 13:15 | ホット YOGA | ek 杉満 | ek 長山 | do 長山 | do 窪田 | 15:30～ do 窪田 | 未定 |
| 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 杉満 | 11:00～ アクア 長山 | 10:15～ アクア 保坂 | 11:00～ アクア 長山 | 11:00～ アクア 新出 | 未定 |

土曜日 過替わり エンジョイエアロ

| | | 7日(土) | 14日(土) | 21日(土) | 28日(土) |
|-------|--------------------|-------|--------|--------|--------|
| Aスタジオ | 9:50 ～ 10:35 | 多賀 | 筆谷 | 山崎 | 山崎 |

土曜日 過替わり ホットヨガ45ek

| | | 7日(土) | 14日(土) | 21日(土) | 28日(土) |
|-------|---------------------|-------|--------|--------|--------|
| Bスタジオ | 16:30 ～ 17:15 | 野澤 | 杉満 | 杉満 | 野澤 |