

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
	11:15 ~ 12:00	週替わり レッスン	ボディパンフ45 宮川	ボディバランス 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
	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
	14:00 ~ 15:00	週替わり レッスン	ヨガ60 池上	ボディパンフ60 中村(雅)	ヨガ60 澤飯	ヨガ60 澤飯	ボディコンバット60 米澤
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~ ボディパンフ HEAVY 中野 × 野村		
B スタジオ	12:30 ~ 13:15	ホット YOGA	ek 杉浦	ek 長山	do 長山	do 窪田	15:30~ 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 杉浦	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 週替わり 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 週替わり 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	杉浦	杉浦	野澤