

## 2026年3月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		1日(日)	8日(日)	15日(日)	20日(金祝)	22日(日)	29日(日)	
Aスタジオ	10:00 ～ 10:45	エンジョイ エアロ	石井	吉島	長山	筆谷	吉島	筆谷
	11:15 ～ 12:00	週替わり レッスン	ポティステッフ45 厚見	ポティバランス 45ST 宮川	レスミルスダンス 塩谷	メガダンス 筆谷	ポティパンフ45 宮川	メガダンス 筆谷
	12:30 ～ 13:20	オリジナル エアロ50	村田	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	ヨーガ60 澤飯	ポティパンフ60 長谷川	ヨーガ60 池上	ポティパンフ60 中野	ポティコンバット60 米澤	ヨーガ60 池上
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～ コンバットイベント ※別途詳細		Aスタジオ 15:30～ ZUMBAイベント 保坂 × 寺本		
Bスタジオ	12:30 ～ 13:15	ホット YOGA	ek 長山	do 窪田	do 長山	ek 筆谷	ek 杉浦	do 筆谷
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	13:00 アクア 杉浦	11:00 アクア 長山	11:00 アクア 保坂	13:45 アクア 杉浦	11:00 アクアシェイフ 小出

### 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	魁本	石井	ZUMBA ジノビッチ	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	杉浦	野澤	杉浦	野澤