

## 2026年4月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)	29日(水)	
Aスタジオ	10:00 ~ 10:45	エンジョイ エアロ	吉島	新出	筆谷	吉島	長山
	11:15 ~ 12:00	週替わり レッスン	<b>11:10~12:10</b> 新曲発表 ポテイバランス 斎藤×太田	ポテイバランス 45ST 宮川	メガダンス 筆谷	<b>11:15~12:15</b> ヨーガ60 澤飯	ラテンエアロ 長山
	12:30 ~ 13:20	オリジナル エアロ50	村田	村田	村田	村田	ヒップボンバー 中野
	14:00 ~ 15:00	週替わり レッスン	<b>13:45~14:30</b> 新曲発表 LES MILLS DANCE 白松×塩谷	ポテイパン760 宮川	ヨーガ60 池上	ポテイコンバット60 米沢	ポテイパン760 中野
	14:55 ~ 15:55	4/5のみ	<b>新曲発表</b> ポテイパン7 中野×宮川	/	/	/	/
	16:20 ~ 17:20	4/5のみ	<b>新曲発表</b> ポテイコンバット 白松×番匠	/	/	/	/
<b>有料レッスン</b>			Bスタジオ 11:00~12:00 姿勢改善 木下	/	/	/	
	10:00 ~ 10:45	4/5のみ	<b>新曲発表</b> LesMills CORE +tech 太田×小出	/	/	/	
Bスタジオ	12:30 ~ 13:15	ホット YOGA	13:30~ do 和田森	13:30~ ek 和田森	ek 筆谷	do 窪田	ek 長山
フール	フリータイム	週替わり フール レッスン	<b>11:00~</b> アクア 保坂	<b>11:00~</b> アクア 新出	<b>11:00~</b> アクアシェイプ 小出	<b>10:30~</b> アクア 長山	<b>13:00~</b> アクア 杉浦

### 土曜日 週替わり エンジョイエアロ

		4日(土)	11日(土)	18日(土)	25日(土)
Aスタジオ	9:50 ~ 10:35	魁本	筆谷	山崎	山崎

### 土曜日 週替わり ホットヨガ45ek

		4日(土)	11日(土)	18日(土)	25日(土)
Bスタジオ	16:40 ~ 17:25	津田	杉浦	杉浦	野澤