

2026年5月 日曜日・祝日タイムスケジュール

| 日付 | | | 3日(日) | 4日(月)祝 | 5日(火)祝 | 6日(水)祝 | 10日(日) | 17日(日) | 24日(日) | 31日(日) |
|--------|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|
| Aスタジオ | 10:00 ~ 10:45 | エンジョイ エアロ | ポテパン730 中村(雅) | ZUMBA45 高橋 | 新出 | 温井 | 筆谷 | 藤田 | 長山 | 筆谷 |
| | 11:15 ~ 12:00 | 週替わり レッスン | ポテコンバット 45 中村(雅) | レスミルスダンス 塩谷 | 11:15~12:15 ポテパン760 宮川 | ポテパン745 中野 | メガダンス 筆谷 | ポテパン745 藤田 | 太極拳 高坂 | ポテステ745 筆谷 |
| | 12:30 ~ 13:20 | オリジナル エアロ50 | 村田 | ポテパン760 中村(雅) | ポテバランス 45st 宮川 | ヒップボンバー 中野 | 村田 | 村田 | 村田 | 村田 |
| | 14:00 ~ 15:00 | 週替わり レッスン | ヨガ60 池上 | ポテステ760 厚見 | レスミルスコア45 宮川 | ポテコンバット60 中野 | ポテパン760 宮川 | ポテコンバット60 藤田 | ヨガ60 澤飯 | ヨガ60 澤飯 |
| 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 | 12:30 ~ 13:15 | ホット YOGA | ek 杉浦 | do 和田森 | 11:30~ ek 杉浦 | 15:00~ do 窪田 | 筆谷 | do 藤田 | ek 長山 | 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 杉浦 | 13:00~ アクア 長山 | 11:00~ アクア 新出 | 10:00~ アクア 杉浦 | 10:30~ アクア 長山 | 11:00~ アクア 杉浦 | 11:00~ アクア 長山 | 14:00~ アクアZUMBA 寺本 |

土曜日 週替わり エンジョイエアロ

| | | 2日(土) | 9日(土) | 16日(土) | 23日(土) | 30日(土) |
|-------|--------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Aスタジオ | 9:50 ~ 10:35 | 魁本 | 魁本 | 山崎 | 山崎 | 筆谷 |

土曜日 週替わり ホットヨガ45ek

| | | 2日(土) | 9日(土) | 16日(土) | 23日(土) | 30日(土) |
|-------|---------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Bスタジオ | 16:40 ~ 17:25 | 長山 | 杉浦 | 野澤 | 杉浦 | 野澤 |