

2026年6月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			7日(日)	14日(日)	21日(日)	28日(日)
Aスタジオ	10:00 ~ 10:45	エンジョイエアロ	吉島	長山	長山	筆谷
	11:15 ~ 12:00	過替わり レッスン	ポテパン745 宮川	LESMILLS DANCE 塩谷	ポテバランス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	村田
	14:00 ~ 15:00	過替わり レッスン	有料イベント	ヨガ60 澤飯	ヨガ60 池上	太極拳 高坂
有料レッスン			有料イベント 14:00~	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	do 窪田	13:30~ ek 和田森	do 窪田	ek 筆谷
フール	フリータイム	過替わり フール レッスン	10:00~ 杉浦	11:00~ 長山	11:00~ 長山	10:00~ 笹木

土曜日 過替わり エンジョイエアロ

		6日(土)	13日(土)	20日(土)	27日(土)
Aスタジオ	9:50 ~ 10:35	魁本	筆谷	山崎	筆谷

土曜日 過替わり ホットヨガ45ek

		6日(土)	13日(土)	20日(土)	27日(土)
Bスタジオ	16:40 ~ 17:25	17:00~ 土田	野澤	杉浦	杉浦