

2026年7月 土曜日・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)	20日(日)祝	26日(日)
Aスタジオ	10:00 ～ 10:45	エンジョイ エアロ	吉島	長山	吉島	未定	筆谷
	11:15 ～ 12:00	週替わり レッスン	11:10～12:10 新曲発表 ポティバランス 斎藤×太田	ポティパン745 中野	11:15～12:15 太極拳 高坂	ポティパン745 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	村田
	14:00 ～ 15:00	週替わり レッスン	13:45～14:30 新曲発表 LES MILLS DANCE 白松×塩谷	コンバット60 中野	コンバット60 中村	ヨーガ60 澤飯	ヨーガ60 澤飯
	14:55 ～ 15:55	週替わり レッスン	新曲発表 ポティパン7 中野×黒田				
	16:20 ～ 17:20	週替わり レッスン	新曲発表 ポティコンバット 白松×番匠				
有料レッスン				Bスタジオ 11:00～12:00 姿勢改善 木下			
	10:00 ～ 10:45	7/5のみ	新曲発表 LesMills CORE + tech 太田×小出				
Bスタジオ	12:30 ～ 13:15	ホット YOGA	do 杉浦	ek 長山	14:00～ do 池上	ek 杉浦	do 筆谷
プール	フリータイム	週替わり プール レッスン	11:00～ アクア 杉浦	11:00～ アクア 長山	10:00～ アクア 綿谷	11:00～ アクア 杉浦	13:00～ アクアシエフ 小出

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	魁本	筆谷	筆谷	

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	長山	未定	杉浦	杉浦	