

2026年8月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付			2日(日)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	30日(日)
Aスタジオ	10:00 ～ 10:45	エンジョイ エアロ	未定	筆谷	吉島	長山	長山
	11:15 ～ 12:00	週替わり レッスン	CORE+tech 小出	メガダンス 筆谷	ボディコンバット 中村(雅)	太極拳 高坂	ボディバランスFX 宮川
	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	ヨガ60 池上	ボディパン760 宮川	ZUMBA 温井	ヨガ60 澤飯	ボディステップ60 厚見
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	13:30～ 和田森	筆谷	13:30～ 和田森	窪田	長山
プール	フリータイム	週替わり プール レッスン	12:30～ アクアシェイプ 小出	11:00～ アクアシェイプ 小出	10:00～ アクア 綿谷	11時～ アクアビクス 長山	11時～ アクアビクス 長山

		1日(土)	8日(土)	15日(土)	22日(土)	29日(土)
Aスタジオ	9:50 ～ 10:35	ZUMBA 寺本	未定	山崎	筆谷	筆谷

		1日(土)	8日(土)	15日(土)	22日(土)	29日(土)
Bスタジオ	16:40 ～ 17:25	木下	杉浦	津田	杉浦	杉浦