

2026年2月

週替わりプログラム担当者

日曜・祝日プログラム

①13:45～ ②15:00～

	※14:00～	
1日	①ボディパンプ	藤田(未)
(日)	※15:15～	
	②ボディコンバット	藤田(未)

※開始時間が変更になっております。ご注意ください。

8日	①ヨーガ	山岸
(日)	②ボディコンバット	中村(賢)

15日	①ボディパンプ	中村(慎)
(日)	②ボディコンバット	中村(慎)

22日	①ピラティスベーシック	杉原
(日)	②ボディコンバット	杉原

23日	①ヨーガ	藤田(尚)
(月・祝)	②はじめてヒップホップ	藤田(尚)

土曜プログラム

18:30～※

7日	ピラティスベーシック	長谷川
14日	エンジョイエアロ	舟木
21日	エンジョイエアロ	新出
28日	ピラティスベーシック	長谷川

2026年1月19日現在