

# 2026年3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～		
1日 (日)	①ボディパンプ ②ボディコンバット	中村(慎) 中村(慎)
8日 (日)	①ヨーガ ②ボディコンバット	山岸 杉原
15日 (日)	①ストレッチフロー ②ZUMBA	岡 岡
20日 (金・祝)	①ヨーガ ②ZUMBA	毛利 毛利
22日 (日)	①ヨーガ ②はじめてヒップホップ	藤田(尚) 藤田(尚)
29日 (日)	①ストレッチフロー ②エンジョイエアロ	北市 北市

土曜プログラム		
18:30～		
7日	ピラティスベーシック	杉原
14日	ベーシックエアロ	舟木
21日	ベーシックエアロ	舟木
28日	ピラティスベーシック	杉原

2025年2月19日現在