

《2025年11月》プログラムスケジュール

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日・祝 | | |
|----|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------|---------------------|--|--------|---|--------|----|
| | スタジオ | サブスタジオ | スタジオ | サブスタジオ | スタジオ | サブスタジオ | スタジオ | サブスタジオ | スタジオ | サブスタジオ | スタジオ | サブスタジオ | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | 10 |
| 11 | 11:00 ベーシック エアロ 40 | | 11:00 ヨーガ 山岸 60 | | 10:45 ボディパンプ 藤田(未) 45 | 11:00 太極拳 吉村 60 | 10:45 ヨーガ 藤田(尚) 60 | | | | | | 11 |
| 12 | 12:00 ボディコンバット 杉原 45 | | 12:15 ボディコンバット 中村(賢) 45 | | 12:00 ボディコンバット 藤田(未) 45 | | 12:15 ボディパンプ 清田 45 | | | | | | 12 |
| 1 | 1:30 ZUMBA 岡 45 | 1:10 ピラティス ベーシック 杉原 45 | 1:15 ZUMBA 毛利 45 | | 1:15 ベーシック ステップ 藤田(未) 40 | | 1:30 ボディコンバット 清田 45 | | 1:00 ボディコンバット 藤田(未) 60 | | 1:45 交替わり プログラム① | | 1 |
| 2 | 2:45 ヨーガ 藤田(尚) 60 | | 2:20 ベーシックエアロ 大久保 40 | 2:15 ポールストレッチ 30 | 2:15 ZUMBA 江端 45 | 2:00 ヨーガ 毛利 60 | 2:45 ボディメイク ヨガ 清田 45 | 2:00 ポールストレッチ 30 | 2:30 ボディパンプ 藤田(未) 60 | | 3:00 交替わり プログラム② | | 2 |
| 3 | | | 3:15 ボディメイク ヨガ 大久保 45 | | | | | | 4:00 エンジョイ エアロorステップ 藤田(未) 45 | | | | 3 |
| 4 | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 5 | | | | | | | | | | | | | 5 |
| 6 | | | 6:30 ピラティス ベーシック 高橋 45 | | 6:45 エンジョイ エアロ 交替わり担当者 45 | | | | 6:00 交替わり プログラム | | | | 6 |
| 7 | 7:00 ベーシック ステップ 舟木 40 | 6:50 ヨーガ 藤田(尚) 60 | 7:30 ZUMBA 高橋 45 | | 7:45 ボディパンプ 中村(慎) 45 | 7:30 ヨーガ 山岸 60 | 7:00 ボディパンプ 清田 60 | | | | プログラム定員 ◆スタジオ…25名 ※ボディパンプ 18名 ※ステップ 17名 ※ヨガ 22名 ◆サブスタジオ…12名 最新情報は館内掲示板 またはホームページを ご確認ください | | 7 |
| 8 | 8:00 エンジョイ エアロ 舟木 45 | | 8:30 ボディコンバット 中村(賢) 45 | | 8:45 ボディコンバット 中村(慎) 45 | | 8:15 ボディコンバット 清田 60 | | | | | | 8 |
| 9 | | | | | | | | | | | | | 9 |