2026年11月

週替わりプログラム／担当者

日・祝日プログラム ①13:45～　②15:00～		
1日 （日）	レッスンイベントのため 終日クローズ	
3日 （火・祝）	①ボディパンプ ②ボディコンバット	上坂 上坂
8日 （日）	①ヨーガ ②ZUMBA	毛利 毛利
15日 （日）	①ボディコンバット ②ボディパンプ	中村(慎) 中村(慎)
22日 （日）	①ボディパンプ ②ボディコンバット	東 中村(賢)
23日 （月・祝）	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ボディパンプ 45 ②ボディコンバット	中村(雅) 中村(雅)

土曜プログラム 11:30～		
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	ポールストレッチ ※サブスタジオにて実施します	中村(賢)
28日	エンジョイエアロ	魁本

2026年10月19日現在