

2026年4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～		
新曲発表		
5日 (日)	①ボディパンプ60 ②ボディコンバット60	担当者は 予約サイトを ご確認ください
12日 (日)	①ベーシックエアロ ②ベーシックステップ	舟木 舟木
19日 (日)	①ヨーガ ②ボディコンバット60	山岸 杉原
26日 (日)	①エンジョイエアロ ②ボディコンバット45	舟木 中村(雅)

土曜プログラム		
11:30～		
※開始時間に変更になっております。ご注意ください。		
4日	ピラティスベーシック	杉原
11日	未定	
18日	ベーシックエアロ	舟木
25日	ピラティスベーシック	杉原

2026年3月19日現在