

《2026年4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 玉山 (40)		11:00~ ヨガ 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 中野 (45)		11:30~ 週替わり プログラム				12
13	13:30~ ZUMBA 岡 (45)	13:10~ ピラティスベーシック 杉原 (45)	13:15~ ZUMBA 毛利 (45)		13:15~ ベーシックステップ 玉山 (40)		13:30~ ボディコンバット 中野 (45)		13:00~ ボディコンバット 藤田(未) (60)				13
14	14:45~ ヨガ 藤田(尚) (60)		14:20~ ベーシックエアロ 大久保 (40)	14:15~ ポールストレッチ (30)	14:15~ ZUMBA 江端 (45)	14:00~ ヨガ 毛利 (60)	14:45~ ヒップボンバー 中野 (45)	14:00~ ポールストレッチ (30)			13:45~ 週替わり プログラム①		14
15			15:15~ ボディメイクヨガ 大久保 (45)						14:30~ ボディパンプ 藤田(未) (60)		15:00~ 週替わり プログラム②		15
16									16:00~ エンジョイ エアロ or ステップ 藤田(未) (45)				16
17	週替わり担当者・プログラムなどの最新情報は、予約サイト・店内掲示板上よりご確認ください												17
18													18
19	19:00~ ベーシックステップ 舟木 (45)	18:50~ ヨガ 藤田(尚) (60)			18:45~ エンジョイエアロ 週替わり担当者 (45)		19:30~ ヨガ 山岸 (60)	19:30~ ピラティスベーシック 高橋 (45)					19
20	20:00~ エンジョイエアロ 舟木 (45)		19:30~ ボディパンプ 中村(慎) (45)		19:45~ ボディパンプ 中村(慎) (45)			20:30~ ZUMBA 高橋 (45)					20
21			20:30~ ボディコンバット 中村(賢) (45)		20:45~ ボディコンバット 中村(慎) (45)								21

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
- ※ヒップボンバー...12名
- ◆サブスタジオ...12名