

# 《2026年3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 週替わり担当者 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 週替わり担当者 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 週替わり担当者 45		1:00 ボディコンバット 藤田(未) 60				1
2	2:45 ヨガ 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 ヨガ 毛利 60	2:45 週替わり プログラム 45	2:00 ポールストレッチ 30		2:30 ボディパンプ 藤田(未) 60	1:45 週替わり プログラム①		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	3:00 週替わり プログラム②		3
4	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よりご確認ください											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 週替わり担当者 45				6:30 週替わり 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 ヨガ 山岸 60	7:00 ボディパンプ 週替わり担当者 60						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 週替わり担当者 60						8
9													9

**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