

2025年10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～		
レスミルズ新曲発表		
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ヨーガ ②ボディコンバット60	山岸 杉原
13日 (月・祝)	①ヨーガ ②はじめてヒップホップ	藤田(尚) 藤田(尚)
19日 (日)	イベント開催のため終日クローズ	
26日 (日)	①ストレッチフロー ②ZUMBA	岡 岡

土曜プログラム		
18:00～		
※開始時間が変更になっております。ご注意ください。		
4日	ボディコンバット60	中村(賢)
11日	ZUMBA	hirona
18日	ZUMBA	hirona
25日	ピラティスベーシック	長谷川

2025年9月20日現在