

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 ①ボディパンプ60 担当者は予約サイトを
(日) ②ボディコンバット60 ご確認ください

12日 ①ヨーガ 山岸
(日) ②ボディコンバット60 杉原

13日 ①ヨーガ 藤田(尚)
(月・祝) ②はじめてヒップホップ 藤田(尚)

19日 イベント開催のため終日クローズ
(日)

26日 ①ストレッチフロー 岡
(日) ②ZUMBA 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