

2025年8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～		
3日 (日)	①ヨーガ ②ボディコンバット	山岸 中村 (賢)
10日 (日)	①ボディパンプ ②ボディコンバット	未定 未定
11日 (月・祝)	①エンジョイステップ ②エンジョイエアロ	魁本 魁本
17日 (日)	①ヨーガ ②はじめてヒップホップ	藤田(尚) 藤田(尚)
24日 (日)	①ヨーガ ②ボディコンバット	山岸 杉原
31日 (日)	①ストレッチフロー ②ZUMBA	岡 岡

土曜プログラム		
19:30～		
2日	はじめてヒップホップ	藤田(尚)
9日	ピラティスベーシック	長谷川
16日	ピラティスベーシック	杉原
23日	エンジョイエアロ	舟木
30日	ピラティスベーシック	長谷川

2025年7月28日現在