

2026年5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 ②ZUMBA	毛利 毛利
4日 (月・祝)	①ボディパンプ ②ボディコンバット	中村(慎) 中村(慎)
5日 (火・祝)	①ヨーガ ②ZUMBA	山岸 西田
10日 (日)	①イベント開催のためクローズ ②イベントレッスン ※詳細は別途お知らせします	
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 中村(賢)

土曜プログラム		
11:30～		
2日	ベーシックエアロ	中村(賢)
9日	ベーシックエアロ	舟木
16日	エンジョイエアロ	新出
23日	エンジョイエアロ	魁本

2026年4月19日現在

※5月28日(木)～6月2日(火)は
メンテナンス休館になります