

2026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～		
2日 (日)	①ベーシックエアロ ②ボディコンバット	中村(賢) 中村(賢)
9日 (日)	①ヨーガ ②ZUMBA	毛利 毛利
11日 (火・祝)	①ボディパンプ ②ボディコンバット	中村(慎) 中村(慎)
16日 (日)	①ヨーガ ②ZUMBA	毛利 毛利
23日 (日)	①エンジョイステップ ②エンジョイエアロ	魁本 魁本
30日 (日)	①エンジョイステップ ②ピラティスベーシック	舟木 杉原

土曜プログラム		
11:30～		
1日	エンジョイエアロ	魁本
8日	エンジョイエアロ	魁本
15日	ポールストレッチ ※サブスタジオにて実施します	中村(賢)
22日	ピラティスベーシック	杉原
29日	ベーシックエアロ	中村(賢)

2026年7月19日現在