

2025年7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

6日	①ボディパンプ60	藤田(未)
(日)	②ボディコンバット60	藤田(未)
		杉原、中村

13日	①ヨーガ	山岸
(日)	②ZUMBA	hirona

20日	①ピラティスベーシック	杉原
(日)	②ボディコンバット60	杉原

21日	①ストレッチフロー	岡
(月・祝)	②ZUMBA	岡

27日	①ヨーガ	藤田(尚)
(日)	②はじめてヒップホップ	藤田(尚)

土曜プログラム

19:30～

5日	ピラティスベーシック	杉原
12日	ピラティスベーシック	長谷川

19日	未定	
26日	ピラティスベーシック	長谷川

2025年6月20日現在