

2026年9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～		
6日 (日)	①ピラティスベーシック ②エンジョイエアロ	杉原 中村(賢)
13日 (日)	①ピラティスベーシック ②ボディコンバット	杉原 中村(賢)
20日 (日)	①ヨーガ ②はじめてヒップホップ	藤田(尚) 藤田(尚)
21日 (月・祝)	①ベーシックステップ ②エンジョイエアロ	舟木 舟木
22日 (火・祝)	①ヨーガ ②ZUMBA	毛利 毛利
27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

土曜プログラム		
11:30～		
5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)
12日	ベーシックエアロ	舟木
19日	ベーシックエアロ	舟木
26日	ピラティスベーシック	杉原

2026年8月20日現在