

《2026年1月》プログラムスケジュール

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日・祝		
	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	
10													10
11	11:00 ベーシック エアロ 週替わり担当者 40		11:00 ヨーガ 山岸 60		10:45 ボディパンプ 藤田(未) 45	11:00 太極拳 吉村 60	10:45 ヨーガ 藤田(尚) 60						11
12	12:00 ボディコンバット 杉原 45		12:15 ボディコンバット 中村(賢) 45		12:00 ボディコンバット 藤田(未) 45		12:15 ボディパンプ 週替わり担当者 45						12
1	1:30 ZUMBA 岡 45	1:10 ピラティス ベーシック 杉原 45	1:15 ZUMBA 毛利 45		1:15 ベーシック ステップ 藤田(未) 40		1:30 ボディコンバット 週替わり担当者 45		1:00 ボディコンバット 藤田(未) 60		1:45 週替わり プログラム①		1
2	2:45 ヨーガ 藤田(尚) 60		2:20 ベーシックエアロ 大久保 40	2:15 ボールストレッチ 30	2:15 ZUMBA 江端 45	2:00 ヨーガ 毛利 60	2:45 週替わり プログラム 45	2:00 ボールストレッチ 30	2:30 ボディパンプ 藤田(未) 60		3:00 週替わり プログラム②		2
3			3:15 ボディメイク ヨガ 大久保 45						4:00 エンジョイエアロ or エンジョイステップ 藤田(未) 45				3
4	週替わり担当者・週替わりプログラムなどの 最新情報は予約サイトよりご確認ください												4
5													5
6			6:30 ピラティス ベーシック 高橋 45		6:45 エンジョイ エアロ 週替わり担当者 45				6:30 週替わり プログラム				6
7	7:00 ベーシック ステップ 舟木 40	6:50 ヨーガ 藤田(尚) 60	7:30 ZUMBA 高橋 45		7:45 ボディパンプ 中村(慎) 45	7:30 ヨーガ 山岸 60	7:00 ボディパンプ 週替わり担当者 60						7
8	8:00 エンジョイ エアロ 舟木 45		8:30 ボディコンバット 中村(賢) 45		8:45 ボディコンバット 中村(慎) 45		8:15 ボディコンバット 週替わり担当者 60				プログラム定員 ◆スタジオ…25名 ※ボディパンプ 18名 ※ステップ 17名 ※ヨガ 22名 ◆サブスタジオ…12名		8
9													9