

《2026年11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 玉山 (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)		11:30~ 週替わり プログラム				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~ ヒップボンバー (30)						12
13	13:30~ ZUMBA 岡 (45)	13:10~ ピラティスベーシック 杉原 (45)	13:15~ ZUMBA 毛利 (45)		13:15~ ベーシックステップ 玉山 (40)		13:00~ ボディパンプ 中野 (45)		13:00~ ボディコンバット 藤田(未) (60)				13
14	14:45~ ヨーガ 藤田(尚) (60)		14:20~ ベーシックエアロ 大久保 (40)	14:15~ ボールストレッチ (30)	14:15~ ZUMBA 江端 (45)	14:00~ ヨーガ 毛利 (60)	14:00~ ボディコンバット 中野 (45)	14:00~ ボールストレッチ (30)		13:45~ 週替わり プログラム①			14
15			15:15~ ボディメイクヨガ 大久保 (45)						14:30~ ボディパンプ 藤田(未) (60)		15:00~ 週替わり プログラム②		15
16									16:00~ エンジョイ エアロ or ステップ 藤田(未) (45)				16
17													17
18													18
19	19:00~ ベーシックステップ 舟木 (40)	18:50~ ヨーガ 藤田(尚) (60)	19:30~ ボディパンプ 中村(慎) (45)		18:45~ エンジョイエアロ 週替わり担当者 (45)		19:00~ ピラティスベーシック 高橋 (45)						19
20	20:00~ エンジョイエアロ 舟木 (45)		20:30~ ボディコンバット 中村(賢) (45)		19:45~ ボディパンプ 中村(慎) (45)	19:30~ ヨーガ 山岸 (60)	20:00~ ZUMBA 高橋 (45)						20
21					20:45~ ボディコンバット 中村(慎) (45)								21

週替わり担当者・プログラムなどの最新情報は、予約サイト・店内掲示板よりご確認ください

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
 - ※ ヒップボンバー...12名
- ◆サブスタジオ...12名