

2026年1月

週替わりプログラム担当者

日曜・祝日プログラム

①13:45～ ②15:00～

レズミルズ新曲発表

4日 (日)	①ボディパンプ ②ボディコンバット	藤田(未)・中村(慎) 藤田(未)・杉原 中村(慎)
-----------	----------------------	----------------------------------

11日 (日)	①ヨーガ ②ボディコンバット	山岸 杉原
------------	-------------------	----------

12日 (月・祝)	①ヨーガ ②はじめてヒップホップ	藤田(尚) 藤田(尚)
--------------	---------------------	----------------

18日 (日)	①ベーシックステップ ②エンジョイエアロ	舟木 舟木
------------	-------------------------	----------

25日 (日)	①ピラティスベーシック ②ボディパンプ	長谷川 長谷川
------------	------------------------	------------

土曜プログラム

18:30～※

10日	エンジョイエアロ	新出
-----	----------	----

17日	ピラティスベーシック	長谷川
-----	------------	-----

24日	ベーシックエアロ	中村(賢)
-----	----------	-------

31日	エンジョイエアロ	新出
-----	----------	----

2025年12月19日現在