

# 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～		
4日 (日)	レズミルズ新曲発表 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