

# 2026年7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～		
5日 (日)	<b>レズミルズ新曲発表</b> ①ボディパンプ ②ボディコンバット	藤田(未) 藤田(未)・中村(賢)
12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
19日 (日)	①ヨーガ ②ZUMBA	毛利 毛利
20日 (月・祝)	①ボディコンバット ②ボディコンバット	中村(慎) 中村(慎)
26日 (日)	①ヨーガ ②ボディコンバット	山岸 中村(雅)

土曜プログラム		
11:30～		
4日	ポールストレッチ	中村
11日	ベーシックエアロ	舟木
18日	ボディメイクヨガ	藤田(未)
25日	ベーシックエアロ	中村

2026年6月19日現在