

# 2026年6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～ |                        |                |
| 7日<br>(日)       | ①ベーシックエアロ<br>②ボディコンバット | 中村(賢)<br>中村(賢) |
| 14日<br>(日)      | ①ボディパンプ<br>②ボディコンバット   | 中村(慎)<br>中村(慎) |
| 21日<br>(日)      | ①ヨーガ<br>②エンジョイエアロ      | 山岸<br>舟木       |
| 28日<br>(日)      | ①ヨーガ<br>②はじめてヒップホップ    | 藤田(尚)<br>藤田(尚) |

| 土曜プログラム |                            |       |
|---------|----------------------------|-------|
| 11:30～  |                            |       |
| 6日      | ポールストレッチ<br>※サブスタジオにて実施します | 中村(賢) |
| 13日     | ベーシックエアロ                   | 舟木    |
| 20日     | ピラティスベーシック                 | 杉原    |
| 27日     | ピラティスベーシック                 | 杉原    |

2026年5月19日現在

※6月1日(月)～6月2日(火)は  
メンテナンス休館になります