

2024年8月 日曜日・祝日タイムスケジュール

	8月4日(日)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月18日(日)	8月25日(日)
スタジオ	10:30 バレトン 山崎	10:30 ヨーガ 神谷	10:30 ボディパンプ45 中村	10:30 ピラティス 長谷川	10:30 ピラティス 長谷川
	11:35 ベーシックエアロ 山崎			12:00 からだ コンディショニング (有料) 高木	
	13:30 ボディパンプ 中野	13:30 ピラティス 玉川	13:30 ZUMBA GOLD 西田	15:00 ボディパンプ 中村	13:30 エンジョイエアロ 舟木
	15:00 ボディコンバット 中野	17:00 ホットYOGA45ek 池上	14:45 ZUMBA 西田	16:30 ボディコンバット 藤田	14:45 ベーシック ステップ 舟木

	8月3日(土)	8月10日(土)	8月17日(土)	8月24日(土)	8月31日(土)
土曜 13:00 週替わり	13:00 エンジョイエアロ 山崎	13:00 エンジョイエアロ 山崎	13:00 ベーシック ステップ 舟木	13:00 ボディパンプ45 中村	13:00 エンジョイエアロ 山崎