

# 2024年12月 日曜日・祝日タイムスケジュール

	12月1日(日)	12月8日(日)	12月15日(日)	12月22日(日)	12月29日(日)
スタジオ	10:30 ボディパンプ 長谷川	10:30 バレトン 山崎	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ピラティス 長谷川	10:30 ボディコンバット 藤田
		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	11:35 ボディパンプ 長谷川	12:00 ZUMBA 60 西田
	13:30 ピラティス 玉川	13:30 ピラティス 玉川	13:30 ボディパンプ 藤田	13:30 BtoBスタイル コントロール 木下	13:30 ボディパンプ 中村
	15:00 バレトン 山崎	15:00 ZUMBA 高橋	15:00 ボディコンバット 藤田	15:00 ラテンエアロ 竹内	15:00 エンジョイエアロ 舟木

	12月7日(土)	12月14日(土)	12月21日(土)	12月28日(土)
土曜 11:45 週替わり	11:45 ボディパンプ 中村	11:45 ボディパンプ 中村	11:45 ボディパンプ 中村	11:45 ボディパンプ 長谷川
土曜 13:00 週替わり	13:00 ピラティス 長谷川	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 ピラティス 長谷川