

2025年1月 日曜日・祝日タイムスケジュール

	1月5日(日)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月19日(日)	1月26日(日)
スタジオ	10:20 ホットヨガ45ek 藤田	10:30 ホットヨガ45ek 神谷	10:30 バレトン 山崎	10:30 ホットヨガ45ek 高畠	10:30 ピラティス 長谷川
	11:50 ボディコンバット 藤田	12:00 ヨーガ 神谷	11:40 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
	13:30 ボディパンプ 中村	13:30 ストレッチフロー 岡	13:30 ピラティス 玉川	13:30 ピラティス 高橋	13:30 バレトン 山崎
	15:00 ベーシックエアロ 竹内	15:00 HIPHOP 坂村	15:00 ボディコンバット 米澤	15:00 ZUMBA 高橋	14:35 ベーシックエアロ 山崎

	1月4日(土)	1月11日(土)	1月18日(土)	1月25日(土)
土曜 11:45 週替わり	11:45 ボディパンプ45 長谷川	11:45 エンジョイエアロ 山崎	11:45 ボディパンプ45 中村	11:45 ボディメイクヨガ 神谷