

2024年8月

日・祝日／土曜日

週替わりプログラム担当者

日・祝日プログラム		
①13:30～ ②15:00～		
4日 (日)	①ヨーガ ②ボディパンプ45	山岸 中村(雅)
11日 (日)	①ボディパンプ60 ②ボディコンバット60	中村(慎) 中村(賢)
12日 (月・祝)	①ボディコンバット60 ②エンジョイエアロ	藤田(未) 藤田(未)
18日 (日)	①ヨーガ ②ボディパンプ60	山岸 中村(慎)
25日 (日)	①エンジョイエアロ ②ボディコンバット60	中村(賢) 中村(賢)

土曜プログラム		
19:30～		
3日	エンジョイエアロ	魁本
10日	ピラティスベーシック	杉原
17日	ピラティスベーシック	長谷川
24日	ピラティスベーシック	長谷川
31日	エンジョイエアロ	魁本

2024年7月20日現在