

# 2024年7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～

7日 (日)	《レスミルズ新曲発表》 ①ボディパンプ60 ②ボディコンバット60	藤田(未)&中村(慎) 藤田(未)&中村(賢)
14日 (日)	①ピラティスベーシック ②ZUMBA	高橋 高橋
15日 (月・祝)	①ストレッチフロー ②ZUMBA	岡 岡
21日 (日)	①ヨーガ ②ピラティスベーシック	山岸 杉原
28日 (日)	①ヨーガ ②ZUMBA	山本 西田

## 土曜プログラム

19:30～

6日	ピラティスベーシック	長谷川
13日	エンジョイエアロ	魁本
20日	エンジョイエアロ	魁本
27日	ピラティスベーシック	長谷川

2024年6月20日現在