

# 2024年12月

## 週替わりプログラム担当者

日・祝日プログラム		
①13:30～ ②15:00～		
1日 (日)	① ヨーガ ② ボディコンバット60	山岸 中村(賢)
8日 (日)	① ボディパンプ60 ② ボディコンバット60	中村(雅) 中村(慎)
15日 (日)	① エンジョイステップ ② エンジョイエアロ	舟木 中村(賢)
22日 (日)	① ピラティスベーシック ② ZUMBA	高橋 高橋

土曜プログラム		
19:30～		
7日	ピラティスベーシック	長谷川
14日	ZUMBA	毛利
21日	ピラティスベーシック	長谷川
28日	※予約サイトにてご確認ください	

12月29日(日)～1月3日(金) 年末年始休館

2024年11月20日現在