

2025年1月

週替わりプログラム担当者

日・祝日プログラム		
①13:45～ ②15:00～		
《レスミルズ新曲発表》		
5日	①ボディパンプ60	藤田(未)
(日)	②ボディコンバット60	藤田(未)・杉原
12日	①ヨーガ	山岸
(日)	②エンジョイエアロ	舟木
13日	①エンジョイステップ	魁本
(月・祝)	②エンジョイエアロ	魁本
19日	①ピラティスベーシック	長谷川
(日)	②ボディパンプ60	長谷川
26日	①ボディパンプ60	長谷川
(日)	②ボディコンバット60	中村(賢)

土曜プログラム		
19:30～		
4日	ボディコンバット60	中村(慎)
11日	ピラティスベーシック	長谷川
18日	ボディコンバット60	杉原
25日	ピラティスベーシック	長谷川

2024年12月20日現在