

# 2025年2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～		
2日 (日)	①ボディパンプ45 ②ヨーガ	中村(雅) 毛利
9日 (日)	①ヨーガ ②ボディコンバット60	山岸 中村(慎)
11日 (火・祝)	①ピラティスベーシック ②ZUMBA	高橋 高橋
16日 (日)	①ZUMBA ②ボディパンプ60	毛利 長谷川
23日 (日)	①ストレッチフロー ②ZUMBA	岡 岡
※24日 (月・祝)	①エンジョイエアロ ②ベーシックステップ	舟木 舟木

※24日(月・祝)

②ベーシックステップは14:50開始となります

土曜プログラム		
19:30～		
1日	ピラティスベーシック	杉原
8日	エンジョイエアロ	中村(賢)
15日	ピラティスベーシック	長谷川
22日	ピラティスベーシック	長谷川

2025年1月20日現在