

2025年 6月					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日/日曜日
10:30-11:20 ヴィンヤサヨガ 山田	10:30-11:20 ラテンエクササイズ 工藤	10:30-11:15 ハワイアンフラ 佐々木	10:30~11:15 LES MILLS BODYPUMP 飛田	10:30-11:15 LES MILLS BODYSTEP *6/27休講 飛田	10:30~11:20 6/14・28 ウェーブ筋膜リリース& コンサルサ® 工藤
	11:35-12:25 ZUMBA 工藤	11:30-12:15 ビギナーステップ 佐々木		11:30-12:15 enjoy健康体操 TOKICO	11:35~12:25 6/14・28 ZUMBA 工藤
	12:40-13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 西根	12:30~13:20 リラクゼーションヨガ 山田	13:00-13:50 リラクゼーションヨガ 石川	13:00-13:50 6/2・16 STRONG 菊谷	10:30~11:15 6月15日 LES MILLS BODYSTEP 高村
19:15-20:00 6/2・16 LES MILLS BODYPUMP 飛田				13:00-13:50 6/9・23 ZUMBA 菊谷	11:00~11:50 6月7日 初めてのベリーダンス 山田
19:15-20:00 6/9・23 LES MILLS BODYSTEP 飛田			19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 西根		12:40~13:30 6月28日 初めてのベリーダンス 山田