

2025年 8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 ラデンエクササイズ *8/12休講 工藤	10:30-11:15 ハワイアンフラ *8/13休講 佐々木	10:30~11:15 LES MILLS BODYPUMP *8/7・14休講 飛田	10:30-11:15 LES MILLS BODYSTEP *8/1・15休講 飛田	10:30~11:20 8/9・23 ウェーブ筋膜リリース& コンサルサ® 工藤
	11:35-12:25  ZUMBA *8/12休講 工藤	11:30-12:15 ビギナーステップ *8/13休講 佐々木		11:30-12:15 enJoy健康体操 *8/15休講 TOKICO	11:35~12:25 8/9・23  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 *8/13休講 山田	13:00-13:50 リラクゼーションヨガ *8/7・14休講 石川		12:40~13:30 8月23日 初めてのベリーダンス 山田
19:15-20:00 8/18 LES MILLS BODYPUMP 飛田					10:30~11:20 8月10日 LES MILLS BODYSTEP 高村
19:15-20:00 8/4・25 LES MILLS BODYSTEP 飛田			19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT *8/14休講 西根		