

2026年 シルバーウィーク プログラムスケジュール

9月20日(日)	9月21日(月・敬老の日)	9月22日(火・国民の休日)	9月23日(水・秋分の日)
9:45~10:45 ボディバランス 末永 ゆう子 定員25名 11:15~12:15 シェイプエアロ&ストレッチ 沢田 文 定員25名 12:35~13:35 ボディパンプ 沢田 文 定員25名 祝日特別レッスン 14:00~15:00 オリジナルダンスエアロ&ストレッチ 沢田 文 定員25名 16:15~17:15 ボディパンプ 遠嶋 陸大 定員25名 	敬老の日 祝日特別レッスン 12:30~13:30 レズミルズピラティス&テック MICHIO 定員25名 14:00~15:00 ボディジャム MICHIO 定員25名 15:30~16:30 体幹&テック MICHIO 定員25名 	10:00~11:00 シェイプエアロ&ストレッチ 沢田 文 定員25名 11:15~12:15 ボディバランス 遠嶋 陸大 定員25名 12:30~13:30 ボディパンプ 岩田 奈緒美 定員25名 14:00~15:00 シンプリーエアロ&ストレッチ 鶴見 洋一 定員25名  18:15~19:15 レズミルズピラティス&テック MICHIO 定員25名 19:30~20:30 ボディパンプ 斎藤 哲也 定員25名	祝日特別レッスン 9:30~10:30 ボディパンプ 小川 貢弘・遠嶋 陸大 定員25名 祝日特別レッスン 11:00~12:00 ボディコンバット 小川 貢弘・遠嶋 陸大 定員25名 12:30~13:30 ズンバ&ストレッチ 中川 彩子 定員25名 13:45~14:45 ボディアタック 遠嶋 陸大 定員25名 15:00~16:00 かんたんエアロ&ストレッチ 河原 麻代 定員25名 