



2026年2月11日(水) (建国記念の日) プログラムスケジュール

スタジオ	
9:30	9:30
	
9:30	9:30
10:30	10:30
9:30~10:30 ズンバ&ストレッチ 中川 彩子 定員25名	
11:30	11:30
11:00~12:00 ボディパンプ 遠嶋 陸大 定員25名	
12:30	12:30
12:15~13:15 ボディバランス 遠嶋 陸大 定員25名	
13:30	13:30
13:30~14:30 ボディアタック 遠嶋 陸大 定員25名	
14:30	14:30
15:00~16:00 かんたんエアロ&ストレッチ 河原 麻代 定員25名	
15:30	15:30
	
18:00	18:00
18:15~19:15 ボディコンバット 北島 千晃 定員25名	
18:30	18:30
19:00	19:00
19:30~20:30 ボディバランス 北島 千晃 定員25名	
19:30	19:30
20:00	20:00
20:30	20:30