



2026.3 月週替わりプログラム

※未定や変更がある場合がございます。
日別週替わり表や代行表なども合わせてご確認ください。

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

	1日(日)		8日(日)		20日(金)		22日(日)		29日(日)	
	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ	6Fスタジオ	5Fスタジオ
10:00										
11:00		10:30-11:30 フローヨガ 60 AKARI		10:30-11:15 骨盤調整ヨガ 45 板倉	10:30-11:30 LES MILLS BODYATTACK たけちよ			10:30-11:30 フローヨガ 60 AKARI	10:30-11:15 かんたんステップ 45 板倉	
12:00	12:00-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT AKARI		12:00-13:00 LES MILLS BODYATTACK RYOTA		12:00-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT たけちよ		12:00-13:00 LES MILLS BODYATTACK RYOTA		12:00-13:00 LES MILLS BODYPUMP RYOTA	
13:00										
14:00	13:30-14:15 かんたんエアロ 45 二川		13:30-14:30 LES MILLS BODYJAM 上田		13:30-14:15 スマイルステップ 45 板倉		13:30-14:30 LES MILLS BODYJAM AKARI		13:30-14:15 かんたんエアロ 45 二川	
15:00	14:45-15:45 LES MILLS BODYPUMP RYOTA		15:00-16:00 ZUMBA 上田			15:00-16:00 ヒーリング ヨガ 60 AKARI	15:00-16:00 LES MILLS BODYCOMBAT RYOTA		14:45-15:45 パワーヨガ 60 二川	
16:00										
17:00										
18:00										