

日曜日 バラエティー枠 2025年5月

| | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ |
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | 10:30~(45) HIP HOP SHOWGO | 10:30~(45) DISCO DANCE 奥村 | 10:30~(45) バランス コーディネーション 新 | 10:30~(45) アシュタンガヨガ YUKI |
| 11:00 | | | | |
| 11:30 | 11:30~(45) コレオカバークラス SHOWGO | 11:30~(45) スパインケア &ブレス 奥村 | 11:30~(45) 初級エアロ 新 | 11:30~(45) リラックスヨガ YUKI |
| 12:00 | | | | |
| 12:30 | | | | |

フェスタオル
2枚ご持参ください

日曜日 バラエティー枠 2025年6月

| | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 |
|-------|--|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ |
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | 10:30~(45) ZUMBA EMI | 10:30~(45) アシュタンガヨガ YUKI | 10:30~(45) ZUMBA 新堂 | 10:30~(45) 初級エアロ AYUMI |
| 11:00 | | | | |
| 11:30 | NEW! 11:30~(45) 骨盤エクササイズ EMI | 11:30~(45) リラックスヨガ YUKI | 11:30~(45) エンジョイダンス 新堂 | 11:30~(45) バレトン AYUMI |
| 12:00 | | | | |
| 12:30 | 骨盤エクササイズ... マットを使用して、骨盤周りの トレーニングとストレッチをする クラスです。 | | | |