

2026 / 4 / 29 (WED) 昭和の日

多目的室1	多目的室2・3	
10:15~11:15	11:15~12:00	
シンプルヨガ 高畑	ボディパンプ 早瀬	
11:15~12:00	12:15~13:00	
LMシェイプス 岡野	ボディコンバット 早瀬	
13:00~14:00	13:15~14:00	
やさしい健康ピラティス 清水	LMコア 白畑	
14:15~15:00		
ボディアタック 白畑		
		
15:15~16:00		
	ボディジャム 木村	
16:15~17:00		
	LMダンス SUMI	

