

2026年1月度 GOOD LEAP 「GROUP EXERTAINMENT」プログラム

月	火	水	木	金	土
9:00					空手教室 極真空手中山道場 中山先生 【対象：全年齢】
10:00		▼美筋ヨガ 筋膜リリース&ストレッチ HARUKA	ヨガ&ストレッチ KIYO		10:00
11:00	BODYJAM™60 ERI	Group Groove@45 YUKO	Group Centergy® 60 SHOKO		11:00 ダンス教室 YEOMIN DANCE SCHOOL YEOMIN先生 【対象：高校生以下】
12:00					12:00
13:00					13:00
14:00	BODYJAM™60 YUKO				14:00 BODYCOMBAT™30 KYOUHEI
15:00		ストレッチボール YUKO			15:00 BODYJAM™30
16:00	ダンス教室 Free Style Dance School TSUBASA先生 【対象：高校生以下】		ダンス教室 Free Style Dance School FUSSY先生 【対象：高校生以下】		16:00
17:00		空手教室 極真空手中山道場 中山先生 【対象：全年齢】			17:00
18:00					18:00 Group Groove@45 YUKO
19:00					19:00 LES MILLS DANCE™ YUKO
20:00		ダンス教室 KAORI JAZZ DANCE KAORI先生【高校生以下】	BODYCOMBAT™30 KYOUHEI	BODYCOMBAT™60 KYOUHEI	20:00
21:00			BODYJAM™30		21:00
22:00		Group Centergy® 60		BODYJAM™60 ERI	22:00