

2025年2月23日 祝日

プログラムタイムスケジュール

2/23 (月) 天皇誕生日				
	スタジオA	スタジオB	プール	プールフリー
9:30		9:45~9:55 おはようストレッチ		0
10:00	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	田中 咲百合(VR)		
10:30		10:15~10:35 ウエストシェイプ	倉島 大成	
11:00				
11:30	11:05~11:35 ピラティス 本多 麻衣子	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	11:00~11:30 水中運動 田中 伸幸	
12:00	11:50~12:35 ボディバランス45 本多 麻衣子	12:00~12:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	11:45~12:15 初級 服部 隆宏	2
12:30				5
13:00	12:50~13:35 マルチダンス 山田 さとみ	13:00~13:30 セルフ・フットセラピー 三浦 栄紀 (VR)	12:30~13:15 中級 服部 隆宏	4
13:30				
14:00	13:50~14:50 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45~14:15 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)	13:30~14:15 上級 笠原 武範	
14:30				
15:00		15:00~16:00 キッズバレエ	15:00~16:00 子供水泳教室	1
15:30	15:15~16:00 LesMILLS PILATES45 洞口 東糸美		キンダー・幼児	5
16:00		16:00~17:00 キッズバレエ	16:00~17:00 子供水泳教室	2
16:30	16:15~17:00 ボディパンプ45 倉島 大成		幼児・学童	0
17:00			17:00~18:00 子供水泳教室	
17:30	17:15~18:00 ボディコンバット45 鈴木 務		幼児・学童	
18:00				

マシンジム有人営業 9:30~18:00 / プールフリー利用 9:30~15:45

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

■スタジオのご利用について

定員人数【スタジオA】29名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名

ご参加には「マイページ」からのご予約が必要となります。場所を指定してご参加いただくことができます。

ご予約には店舗備え付けの予約用ipadをご利用いただけます。

ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、キャンセル待ちのお客様に

ご参加いただくことができないため、必ずレッスン開始までにキャンセル登録をお願いいたします。