

2026年1月12日 祝日

プログラムタイムスケジュール

1/12 (月) 成人の日				
	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	10:15~10:35 ウエストシェイプ 田中 咲百合(VR)		
10:30		倉島 大成		
11:00			11:00~11:30 水中運動 田中 伸幸	
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		
12:00	11:50~12:50 ボディバランス60 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 5 4
12:30			12:30~13:15 中級 服部 隆宏	
13:00	13:05~13:50 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)		
13:30			13:30~14:15 上級 (タイム測定会(任意)) 笠原 武範	
14:00		13:45~14:15 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)		
14:30	14:05~15:05 背骨 コンディショニング 山田 さとみ			
15:00		15:00~16:00 キッズバレエ	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	1 5 2
15:30	15:20~15:50 ボディアタック30 倉島 大成			
16:00		16:00~17:00 キッズバレエ	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童	
16:30	16:05~16:50 ボディパンプ45 鈴木 務 倉島 大成			
17:00	17:05~18:05 ボディコンバット60 鈴木 務		17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童	0
17:30				
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。