

2025年11月3日 祝日

プログラムタイムスケジュール

11/3（月）文化の日				
	スタジオA	スタジオB	プール	プール フリー
9:00		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 ↓ 4
12:30			12:30～13:15 中級 服部 隆宏	
13:00	12:50～13:35 マルチダンス 山田 さとみ	13:00～13:30 腰痛改善エクササイズ 藤本成紀（VR）		
13:30			13:30～14:15 上級 笠原 武範	
14:00	13:50～14:50 背骨コンディショニング 山田 さとみ	13:45～14:20 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)		
14:30				
15:00		15:00～16:00	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	1 ↓ 2
15:30	15:30～16:30 ボディパンプ60 倉島 大成	キッズバレエ		
16:00		16:00～17:00	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	
16:30		キッズバレエ		0
17:00	16:45～17:45 ボディコンバット60 佐藤 旭	17:10～17:55 体幹フローヨガ 北村 雅子(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
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も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。