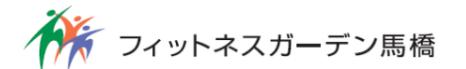


2026年4月プログラムスケジュール

- 脂肪燃焼プログラム
- 機能改善プログラム
- 泳カアッププログラム
- ★ 照明演出プログラム
- 筋力アッププログラム
- アクアエクササイズプログラム
- カルチャープログラム
- 📖 初心者安心プログラム



月曜日	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日						
9:00	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール		
10:00																																
10:30	■定員/34名	■定員/15名				■定員/34名	■定員/34名				■定員/34名	■定員/34名																				
11:00	10:20~ 太極拳 45分 KaI	10:20~ ピラティス 45分 入澤	9:55~12:15 ストレッチ スタッフ			10:20~ リラククス ヨガ 45分 hitomi					10:20~ ヨガ 45分 hitomi																					
11:30	■定員/34名	■定員/15名				■定員/34名	■定員/34名				■定員/34名	■定員/34名																				
12:00	11:20~ ステップ 45分 入澤	11:20~ ヨガ 45分 藤原				11:20~ フラ 45分 藤原					11:20~ アロマヨガ 45分 hitomi																					
12:30	■定員/34名	■定員/15名				■定員/34名	■定員/34名				■定員/34名	■定員/15名																				
13:00	12:20~ ジャズダンス (入門) 45分 渡	12:20~ ヨガ 45分 北村				12:20~ フラ 45分 藤原					12:30~ ZUMBA 45分 中塚																					
13:30	■定員/34名					■定員/34名	■定員/15名				■定員/34名	■定員/15名																				
14:00	13:20~ アロマヨガ 45分 太田					13:30~ 成人 スイミング スクール 初級60分 松本					13:30~ ヨガ 45分 中塚																					
14:30						■定員/34名	■定員/15名				■定員/34名	■定員/15名																				
15:00						14:40~ ボディ パランス 45分 hitomi					14:35~ ヨガ 45分 渡																					
15:30											14:30~ おまかせ初級 45分 太田																					
16:00											14:00~ おまかせ初級 45分 太田																					
16:30											14:40~ ボディ パランス 45分 hitomi																					
17:00											14:30~ おまかせ初級 45分 太田																					
17:30											14:00~ おまかせ初級 45分 太田																					
18:00											14:40~ ボディ パランス 45分 hitomi																					
18:30											14:30~ おまかせ初級 45分 太田																					
19:00											14:00~ おまかせ初級 45分 太田																					
19:30	■定員/34名										14:40~ ボディ パランス 45分 hitomi																					
20:00	19:20~ ヨガ 30分 立原										14:30~ おまかせ初級 45分 太田																					
20:30	■定員/28名	■定員/15名									14:00~ おまかせ初級 45分 太田																					
21:00	20:20~ UBOUND30 30分 つぐみ	20:05~ 骨盤ストレッチ 45分 立原									14:40~ ボディ パランス 45分 hitomi																					
21:30	■定員/34名										14:30~ おまかせ初級 45分 太田																					
22:00	21:05~ ボディ パランス 45分 MONA										14:00~ おまかせ初級 45分 太田																					

プログラム休講日

■WEB予約は2月28日 AM9:00~受付開始となり、以降の月におきましても毎月28日 AM9:00~受付開始です。
 ■ご参加の際はプログラム開始5分前までにWEBサイトにて事前にご予約をお取りください。
 ■なお、アクティブフィールドのプログラムにつきましてはご予約は不要です。
 ■キャンセルの際はプログラム開始15分前までにキャンセルの操作をお願いします。
 ■スタジオへの入室はプログラム開始10分前、もしくはインストラクターの指示があった後ご入室ください。
 ■レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
 ■ウェープリングの貸し出しは25本までとなります。
 ■スタジオ入場の際は必ず手指消毒のご協力をお願い致します。
 ■インストラクターの体調不良等により急な休講となる場合がございます。
 ■プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。
 ■開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。

22:30 CLOSE

20:00 CLOSE

19:00 CLOSE