

2026年 3月20日 春分の日 特別タイムスケジュール

※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。

3/20 金曜日			
09:00	スタジオ1	スタジオ3	HOT女性専用 / 25Mプール
10:00	10:00~10:45 フラダンス 菊井 典子	9:45~10:45 BODY BALANCE 池田・井野	9:50~10:35 【女性専用】 ホットリラックスヨガ 志賀 真澄
11:00	11:05~11:50 LESMILLSDANCE Lenn	11:15~12:15 BODY PUMP 東井・落合・赤間・YU-SEI 田中・若井	10:55~11:40 【女性専用】 ホットフローヨガ 志賀 真澄
12:00	12:15~13:00 ピラティス kumsil	12:45~13:45 BODY COMBAT 東井・落合・赤間・YU-SEI Lenn・大友・荒川・なかむら	12:15~13:00 【女性専用】ホットリラックスヨガ ~春の養生 ゆるみホットヨガ~ 大里 朋未
13:00	13:20~14:05 骨盤スリム のりこ	14:00~15:00 RITMOSジョイントレッスン ~#87新曲発表会~ 中川 正博×茂木 紀子	13:20~14:05 【女性専用】ホットヨガ ~滝汗！ホットヨガ~ 大里 朋未
14:00	15:00~16:00 イベントのため スタジオ利用不可	15:15~16:00 チャレンジエアロ 中川 正博	予約開始時間 3/6 12:55~
15:00	16:15~17:00 ジュニアスクール 運動神経向上 (年少~年長)	16:15~17:15 ジュニアスクール avexダンス (年少~年中)	予約開始時間 3/6 14:00~
16:00	17:15~18:15 ジュニアスクール 運動神経向上 (小1~小6)	17:30~18:30 ジュニアスクール avexダンス (小1~小6)	予約開始時間 3/6 15:20~ その他別紙参照
17:00			予約開始時間 3/6 16:10~
18:00			
19:00			

別紙参照

 ...黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

 ...有料プログラム

※LESMILLSイベントとRITMOSイベント詳細は別POPをご確認ください。

※イベントレッスンに関しましては、入室前にご本人確認をさせていただきます。

※全てのプログラムが定員制および予約制となっております。