

# 2026年3月20日(金・春分の日)レッスンスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <b>営業時間</b>                      9:00～20:00                 </div>
9:30	 リラックスヨガ 9:40～10:25 内村 すま子	 ボディリセット 9:25～9:55山口 裕聖	
10:00		 ボディリセット 10:10～10:40山口 裕聖	 水中ウォーキング 10:20～10:50 新沼隆代
10:30			
11:00	 ベーシックエアロ 10:50～11:35 小東 勇太		 アクア 11:00～11:30 新沼隆代
11:30			
12:00	ZUMBA 11:55～12:40 小東 勇太		
12:30			
13:00	BODYSTEP 13:00～13:45 山口 裕聖	レギュラーエアロ 13:05～13:50 小東 勇太	
13:30			
14:00	 UBOUND 14:15～14:45福澤久美子		
14:30			
15:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">有料レッスン</div>	 BODYBALANCE 15:05～15:50 福澤 久美子	
15:30	【有料】RITMOS 15:15～16:15 山口けい子・kamal		
16:00		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">スタジオ変更</div>	
16:30	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">武蔵小金井店会員様優先予約</div>	ジュニアスクール ダンス 16:25～17:25 園田 里美	
17:00	BODYPUMP 16:35～17:35 西村 健		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">初心者におすすめ</div>
17:30			
18:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">武蔵小金井店会員様優先予約</div>	ジュニアスクール ダンス 17:35～18:35 園田 里美	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中級者におすすめ</div>
18:30	BODYCOMBAT 17:55～18:55 西村 健		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料スクール</div>
19:00	★スタジオレッスンにご参加の際は、リザーブにて予約が必要です。		
19:30	※祝日営業のため、デイトム・モーニング・アフタヌーン・ウィークデイ午前・ウィークデイ午後 イブニング・ナイト会員様は全施設ご利用の場合時間外利用料1,650円が必要です。		
20:00			