

2026年春分の日特別タイムスケジュール

※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。
 ※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

※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			
↓	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
10:00			
11:00	10:30~11:15 揚名時太極拳 矢部 悦子	10:30~11:15 【女性限定】ホットリラクソガ KAORI	10:30~10:35 ラジオ体操
12:00	11:45~12:30 ベーシックエアロ 三富 三紀	11:45~12:30 ホットダイナミックヨガ KAORI	11:30~12:30 太極拳スクール 矢部 悦子
13:00	12:45~13:30 リフレッシュムーブ 三富 三紀	12:45~13:30 ホットベーシックヨガ 菅 明美	
14:00	14:00~14:45 STRONG NATION 古川 真理	13:45~14:30 ホット骨盤スリム Idumi	
15:00			
16:00	15:15~16:00 ZUMBA 古川 真理	15:00~16:00 ホットヨガスクール 石川 智英	
17:00	16:30~17:15 BODYCOMBAT 青木 拓海・西山 克己 富澤 愛日花		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

●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。

●有料スクール

●**¥** 有料プログラム