

2026年3月20日(金)祝日スケジュール

	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール						
				1	2	3	4	5		
10:00										10:00
10:30				(片側) ビギナー	ウォーキング	ショート	ロング	ショート		10:30
11:00	HIPHOP 10:50~11:35 Tacos		【女性限定】 ホットヨガ リンパ 10:30~11:15 小松 未央子				アクアシェイプ 11:00~11:30 黒澤 葉子			11:00
11:30				(両側) ビギナー						11:30
12:00	JAZZ 11:35~12:40 Tacos	TRYnations Team Training Lv.1 11:30~12:30 木村 遥希	【女性限定】 ホット 骨盤ヨガ 11:45~12:30 小松 未央子				アクア 11:40~12:10 黒澤 葉子			12:00
12:30				ビ(片)					ショート	12:30
13:00	ヨガ 13:00~13:45 小松 未央子	TRYnations Team Training Lv.2 13:00~14:00 木村 遥希	【女性限定】 ホット リラックスヨガ 12:50~13:50 MARIKO.				ロング		成人スイミング 中級 13:00~14:00 福屋 みゆき	13:00
13:30				(両側) ビギナー						13:30
14:00							ショート			14:00
14:30	ZUMBA ~春の懐メロ祭り~ 14:05~14:50 宮本 ひろみ							クロール ベーシック 14:10~14:40 福屋 みゆき		14:30
15:00				ビ(片)				ロング	ショート	15:00
15:30	フラダンス 15:10~16:10 奥田 友妃子				ジュニア スイミング 15:15~16:30		(両側) ビギナー	ウォーキング	15:30	
16:00									16:00	
16:30	【有料イベント】 BODY ATTACK 16:30~17:30 中村 秋穂 須部 久美子 北島 可那								16:30	
17:00			ダンス 15:30~18:40						17:00	
17:30									17:30	
18:00						ジュニア スイミング 16:30~19:15			18:00	
18:30									18:30	
19:00									19:00	
19:30									19:30	
20:00	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール					20:00	