









# 2026年4月29日(水・昭和の日)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			
9:30			<b>営業時間 9:00～20:00</b>
10:00	リラックスヨガ 9:30～10:15 直井 千恵子	 ベーシックエアロ 9:55～10:25川野 幸子	
10:30			
11:00	サルサシャイン 10:35～11:20 中井 麻紀子	 Essential Pilates 10:45～11:30 川野 幸子	【スイミングスクール】 初級 10:55～11:55 石塚 勇騎
11:30			
12:00	ヨガ 11:35～12:20 YO-KO	 らくトレ 12:05～12:20	【スイミングスクール】 上級 12:00～13:00 石塚 勇騎
12:30			
13:00	ダンスフィットネス 12:35～13:20 ナタリー	 リラックスヨガ 12:40～13:25 YO-KO	
13:30			
14:00	ZUMBA 13:40～14:25 岸本 悠乃	 ボディリセット 13:50～14:35 葉月 ちひろ	 アクア 14:00～14:30岡村卓哉
14:30			
15:00	 ピラティス 14:55～15:40 葉月 ちひろ		
15:30			
16:00			
16:30	Group Power 16:10～16:55 大野 隼翔		
17:00	予約開始: 4/15(水)17:05～		ジュニアスクール スイミング 16:45～17:45
17:30	Group Fight 17:25～18:10 大野 隼翔		
18:00	予約開始: 4/15(水)18:20～		ジュニアスクール スイミング 17:45～18:45
18:30			
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			