

2026年5月4日みどりの日・5月5日こどもの日 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。

※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。

●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

時間	5/4 月曜日			5/5 火曜日		
	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
10:00						
11:00	10:30~11:00 ベネッセエアロ KAYO		ラジオ体操 10:30~10:35	10:30~11:15 【女性限定】ヨガ みきこ	10:30~11:15 ホットダイナミックヨガ 大里 朋美	ラジオ体操 10:30~10:35
12:00	11:15~12:00 ZUMBA KAYO	10:45~11:30 ホットリラックスヨガ 音 明美	10:45~11:30 ライブアップスタイル 近藤 史也			
13:00	12:20~13:05 ヨガ Natsu	12:15~13:00 ホットピラティス 塩浦 香織		11:35~12:20 梅名時太極拳 結城 晴博	11:45~12:30 ホットリラックスヨガ みきこ	
14:00	13:45~14:30 Essential Pilates 塩浦 香織	13:30~14:30 ホットヨガスクール Natsu		12:40~13:25 ZUMBA MICHIRU	13:00~13:45 ホットベネッセヨガ IZUMI	
15:00	15:15~16:00 Group Fight 高澤 豊日花	15:00~15:45 ホットダイナミックヨガ Natsu		14:00~14:45 UBOUND 青木 拓海・西山 克己		
16:00				15:15~16:00 Group Power 小木曾 光・山城 絵梨		
17:00	16:30~17:15 Group Groove 武井 福奈					
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						