

2026年5月4日(月)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				(ビギナー 片側)				ショート	10:00
10:30	ストレッチ 10:15~10:45 akiko								10:30
11:00			【女性限定】 ホット ピラティス 10:30~11:30 川口 八重子						11:00
11:30	ヨガ 11:00~11:45 akiko			ビギナー(両側)		ショート	ロング	アクア パーソナル 10:30~12:15 岡野和樹	11:30
12:00		TRYNations Team Training Lv.2 11:30~12:30 相崎 恵利							12:00
12:30	ピラティス 12:00~12:45 川口 八重子		【女性限定】 ホットヨガ 12:00~13:00 佐藤 久美	ビギナー(片側)	ウォーキング			ショート	12:30
13:00									13:00
13:30	ベーシックエアロ 13:00~13:45 川口 八重子	TRYNations Team Training Lv.1 13:00~14:00 相崎 恵利		ビギナー(片側)		アクアシエイブ 13:20~13:50 潤			13:30
14:00									14:00
14:30	バレトン 14:10~14:55 akiko			ビギナー(両側)		アクア 14:00~14:30 潤			14:30
15:00				(ビギナー 片側)			ロング	ショート	15:00
15:30	【有料イベント】 Group Centergy 15:15~16:15 akiko × hitomi ※詳細は別途告知予定					ショート	ビギナー(両側)	ウォーキング	15:30
16:00					ジュニア スイミング 15:30~16:30				16:00
16:30									16:30
17:00	Essential Pilates 16:35~17:20 hitomi		空手 16:30~17:30			ジュニア スイミング 16:30~18:00			17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30			【女性限定】 ホット リラックスヨガ 18:00~19:00 hitomi		ジュニア スイミング 18:00~19:00	フリー コース	ジュニア スイミング 18:00~19:00		18:30
19:00									19:00
19:30				(ビギナー 片側)	ウォーキング	ショート	ロング	ショート	19:30
20:00									20:00
	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール					