

2026年5月5日(火)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				(ピギナー) (片側)	ウォーキング		ロング	ショート	10:00
10:30	リラックスヨガ 10:20~11:05 ペースニ		【女性限定】 ホット 骨盤ヨガ 10:30~11:15 MANA	乳幼児 親子ベビー 10:45~12:00		ショート	ビギナー(両側)	ウォーキング	10:30
11:00									11:00
11:30	骨盤スリム 11:25~12:10 ペースニ		【女性限定】 ホット リンパヨガ 11:35~12:20 MANA	ウォーキング		ショート	ロング	成人 スイミング 中級 12:15~13:15 福屋みゆき	11:30
12:00									12:00
12:30		【有料セミナー】 ヒップアップ & コンディショニング 12:30~13:30 ペースニ ※詳細は別途告知		(ピギナー) (両側)	ウォーキング	ショート	ロング	ショート	12:30
13:00	ヨガ 13:00~13:45 MANA			(ピギナー) (片側)					13:00
13:30					ウォーキング	ショート	ロング	ア쿠ア 13:55~14:25 mika	13:30
14:00	Essential Pilates 14:00~14:45 hitomi		【女性限定】 ホット リラックスヨガ 13:50~14:50 瞳	ビギナー(両側)					14:00
14:30					ウォーキング	ショート	水中ウォーキング 14:35~15:05 mika	ウォーキング	14:30
15:00	ZUMBA 15:05~15:50 熊田 舞								15:00
15:30				ジュニア スイミング 15:30~16:30		ショート	(ピギナー) (両側)	ウォーキング	15:30
16:00				ジュニア スイミング 16:30~18:00					16:00
16:30	Group Gentry 16:10~16:55 hitomi								16:30
17:00				運動神経向上 スクール 16:45~18:45					17:00
17:30	Group Fight 17:15~18:00 スタッフ								17:30
18:00				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		18:00
18:30				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									(ピギナー) (片側)
19:30				ジュニア スイミング 18:00~19:00					19:30
20:00	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ						プール