








# 2026年7月20日(月)祝日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	【予】 バレトン 9:50～10:35 小堀 彩子	 【予】 ピラティス 10:00～10:45 佐藤 嘉美	【予】水中ウォーキング 10:00～10:30 黒澤 葉子	10:00
10:30				10:30
11:00	 【予】 ヨガ 11:00～11:45 佐藤 嘉美		【予】アクア 10:40～11:10 黒澤 葉子	11:00
11:30			【予】クロールベーシック 高橋 洋介 11:20～11:50	11:30
12:00	 【予】 Group Centergy 12:00～12:45 有木 桃子	【予】 骨盤スリム 12:00～12:45 宮澤 秀子	【予】スイム多様目 高橋 洋介 11:55～12:25	12:00
12:30				12:30
13:00	【予】 フラダンス 13:00～13:45 永松 稚恵	【予】ストレッチ 13:00～13:30 木川 彩香		13:00
13:30				13:30
14:00	 【予】 Group Fight 14:05～14:50 宮崎 亮介	【予】 バレエ 13:45～14:30 木川 彩香		14:00
14:30				14:30
15:00	【予】 Essential Pilates 15:05～15:50 スタッフ	バレエ ～パリエーション～ 14:45～15:45 木川 彩香	 ジュニアスクール スイミング体験会 15:10～16:40	15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30		ジュニアスクール 体操 16:10～17:10		16:30
17:00			 【予】アクアシェイプ 16:50～17:20 潤	17:00
17:30		ジュニアスクール 体操 17:15～18:15	 【予】アクア 17:30～18:00 潤	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
	スタジオ1	スタジオ2 月 MON	プール	

※デイトム・イブニング・ナイト会員様は、1,650円の時間外利用料にてご利用可能です。  
また、レッスンは当日参加のみとなり、各プログラムのご予約はできません。