

2026年7月20日(月・海の日)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	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">レッスン内容変更</div> ボディリセット 9:25~10:10 山口 裕聖		営業時間 9:00~20:00
10:00			
10:30	レギュラーエアロ 10:30~11:15 吉岡 知美	Essential Pilates 10:20~11:05 岡野 亮子	
11:00			
11:30	<div style="border: 1px solid green; padding: 2px;">【女性限定】うららかヨガ</div> 11:30~12:15 岡野 亮子		ベビースイミング 11:00~11:50
12:00			
12:30			
13:00	フラダンス 12:40~13:25 遠峯 美樹	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">時間・スタジオ変更</div> ベーシックエアロ 13:00~13:30 大山 陽子 予約開始: 7/6(月)13:40~	アクア 13:00~13:30 吉岡 知美
13:30			
14:00	リラックスヨガ 13:45~14:30 内村 すま子		
14:30		ZUMBA 14:00~14:45 大山 陽子	
15:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">時間・スタジオ変更</div>		
15:30	Group Blast 15:10~15:55 山口 裕聖	バレエ 15:15~16:00 花見 結花里	
16:00	予約開始: 7/6(月)16:05~		
16:30	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">時間変更</div> Group Centergy 16:20~17:05 後藤 晃樹		
17:00	予約開始: 7/6(月)17:15~		
17:30	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">時間・担当変更</div> Group Fight 17:25~18:10 後藤 晃樹		初心者におすすめ
18:00	予約開始: 7/6(月)18:20~		中級者におすすめ
18:30			有料スクール
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	★祝日営業の為、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1650円が必要です。		
20:00			