

# 2026年7/18～7/20 7周年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

7/18 土曜日		
Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
		10:30~10:35 ラジオ体操
10:30~11:15 ピラティス 塩浦 香織		
	11:30~12:15 ホットリラックスヨガ YASU	
11:35~12:20 Group Centergy 島 しのぶ		
12:50~13:50 Group Groove 吉田 麻友子・島 しのぶ	12:45~13:30 【女性限定】 ホットベーシックヨガ TAMAKI	
14:20~15:05 UBOUND 青木 拓海・西山 克己	14:00~14:45 ホットリラックスヨガ TAMAKI	
15:30~16:15 Group Centergy Chii	15:30~16:15 ホットベーシックヨガ 菅 明美	
16:35~17:20 Group Power 米屋 知香		
17:40~18:25 Group Fight 米屋 知香		
18:45~19:45 ダンススクール 満喜		

7/19 日曜日		
Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
		10:30~10:35 ラジオ体操
10:15~11:15 太極拳スクール 矢部 悦子		
	10:45~11:30 ホットベーシックヨガ 成田 瑞穂	
11:30~12:15 楊名時太極拳 矢部 悦子		
	12:00~12:45 ホットダイナミックヨガ 成田 瑞穂	
12:35~13:35 Group Power 遠藤 和恵・山城 絵梨		
	13:15~14:00 【女性限定】 ホットリラックスヨガ 三井 恵子	
13:55~14:40 Group Fight 遠藤 和恵・青木 拓海		
14:55~15:40 Group Centergy 堂園 愛子・近藤 史也		
	14:30~15:15 ホットピラティス 河瀬 和美	
16:00~16:45 Essential Pilates 河瀬 和美	15:45~16:45 ホットヨガスクール Natsu	
17:05~17:50 Group Groove 堂園 愛子・武井 瑠奈	17:00~18:00 ホットヨガスクール Natsu	

7/20 月曜日		
Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
		10:30~10:35 ラジオ体操
10:30~11:00 ベーシックエアロ KAYO		
	10:45~11:30 ホットリラックスヨガ 堀田 莉名	10:45~11:30 ライブアップスクール 近藤 史也
11:15~12:00 ZUMBA KAYO		
	12:15~13:00 ホットピラティス 塩浦 香織	
12:20~13:05 ヨガ Natsu		
13:30~14:15 Essential Pilates 塩浦 香織		13:30~14:30 ホットヨガスクール Natsu
14:35~15:20 Group Centergy 佐藤 信之介		
	15:00~15:45 ホットダイナミックヨガ Natsu	
16:00~17:00 Group Power 小木曾 光・小木曾 良太		16:15~17:00 ホットベーシックヨガ 佐藤 信之介
17:30~18:15 Group Fight 西山 克己・富澤 愛日花		

¥  
このマークは有料プログラム  
【参加費】  
100円

【スタジオへの入場について】  
◆プログラム開始のおよそ10分程前よりご入場いただけます。