

2026年7月20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)	ウォーキング	ショート	ロング	ショート	10:00																		
10:30	Group Centergy 10:15～10:45 akiko		【女性限定】 ホット ピラティス 10:30～11:30 川口 八重子	ビギナー (両側)							アクア パーソナル 10:30～12:15 岡野和樹	10:30															
													TRYnations Team Training Lv.2 11:30～12:30 相崎 恵利														
11:00	ヨガ 11:00～11:45 akiko																				11:00						
11:30																	11:30										
12:00															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)											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)												アクアシェイプ 13:20～13:50 潤		13:30									
14:00																			14:00								
14:30	パレトン 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	ストレッチ 15:10～15:40 akiko																						ジュニア スイミング 15:30～16:30	ショート	ビギナー (両側)	ウォーキング	15:30
16:00																									16:00		
16:30	Group Power 16:15～17:00 斎藤 光		空手 16:30～17:30																						16:30		
17:00																											17:00
17:30																											17:30
18:00																											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																	
19:00								(ビギナー 片側)	ウォーキング	ショート	ロング	ショート	19:00														
19:30													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																					