

2026年 8月11日 山の日 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。

8/11 火曜日				
	スタジオ1	スタジオ3	HOT女性専用	25Mプール
09:00				終日利用不可
10:00	9:45~10:30 ヨガ kumsil	9:40~10:25 バレトン 山口 隆弘		
11:00	10:50~11:35 ベーシックエアロ kumsil	10:40~11:25 Group Centergy 山口 隆弘		
12:00	11:50~12:35 ベリーダンス Kiminah	11:50~12:35 Essential Pilates Lenn		
13:00	12:55~13:40 バレエ 矢島 優子	12:55~13:55 【15分テクニックガイド付】 バーチャルボクシング Lenn	13:00~13:45 【女性専用】 ホットヨガ EMME	
14:00		14:15~15:00 Group Power 中村 洋	14:05~14:50 【女性専用】 ホットリラックスヨガ EMME	
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
・・・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。 ・・・有料スクール ¥ ・・・有料プログラム ※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。				