

# 2026年山の日特別タイムスケジュール

※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。

※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			
時間	Hikariスタジオ	Onスタジオ	Waスタジオ
10:00			
11:00	10:30~11:15 【女性限定】ヨガ みきこ	10:30~11:15 ホットダイナミックヨガ 菅 明美	10:30~10:35 ラジオ体操
12:00	11:35~12:20 楊名時大極拳 結城 靖博	11:45~12:30 ホットリラックスヨガ みきこ	
13:00	12:40~13:25 ZUMBA MICHIRU	13:00~13:45 ホットベージュヨガ IZUMI	
14:00	14:00~14:45 UBOUND 西山 克己	14:00~14:45 ホットリラックスヨガ 菅 明美	
15:00			
16:00	15:15~16:00 ヨガ 菅 明美	15:15~16:00 ホットピラティス 塩浦 香織	
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

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。

赤色のプログラムは、有料スクール

¥ 赤色のプログラムは、有料プログラム