

2026年9/21～9/22 シルバーウィーク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

9/21 月曜日				9/22 火曜日			
Hikariスタジオ		Onスタジオ		Waスタジオ		Hikariスタジオ	
Onスタジオ		Waスタジオ		Hikariスタジオ		Onスタジオ	
Waスタジオ		Hikariスタジオ		Onスタジオ		Waスタジオ	
10:00				10:00			
11:00	10:30～11:00 ベーシックエアロ KAYO		ラジオ体操 10:30～10:35	11:00	10:30～11:15 ヨガ みきこ	10:30～11:15 ホットダイナミックヨガ 大里 朋美	ラジオ体操 10:30～10:35
12:00	11:15～12:00 ZUMBA KAYO	10:45～11:30 ホットリラックスヨガ 菅 明美	10:45～11:30 ライフアップスクール 近藤 史也	12:00	11:35～12:20 楊名時太極拳 結城 靖博	11:45～12:30 ホットリラックスヨガ みきこ	
13:00	12:20～13:05 Essential Pilates 堀浦 香織	12:00～12:45 ホットダイナミックヨガ 菅 明美		13:00	12:40～13:25 ZUMBA MICHIRU	13:00～13:45 ホットベーシックヨガ IZUMI	
14:00	13:35～14:20 Group Groove 堀田 莉名	13:30～14:15 ホットピラティス 堀浦 香織		14:00	14:00～14:45 UBOUND 西山 克己	14:05～14:50 ホットリラックスヨガ 堂園 愛子	
15:00	14:45～15:30 UBOUND 青木 拓海	14:50～15:35 ホットベーシックヨガ 堀田 莉名		15:00			
16:00	バックナンバー			16:00	15:15～16:00 Group Fight 西山 克己		
17:00				17:00	16:30～17:30 ジュニアスクール空手 (年中～小6)		
18:00	17:10～17:55 Group Centergy Chii			18:00	17:40～18:40 ジュニアスクール空手 (年中～小6)		
19:00				19:00			
20:00				20:00			
21:00				21:00			
22:00				22:00			
23:00				23:00			