

2026年9月21日(月)・22日(火)祝日スケジュール

9:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	9:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	9:00
9:30				9:30				9:30
10:00	【予】 バレトン 9:50～10:35 小堀 彩子	【予】 ピラティス 10:00～10:45 阿部 恭子	【予】水中ウォーキング 10:00～10:30 黒澤 葉子	10:00	【予】ベーシックエアロ 10:00～10:30 井上 千枝	【予】 太極拳 10:00～10:45 Tommy.		10:00
10:30			【予】アクア 10:40～11:10 黒澤 葉子	10:30				10:30
11:00	【予】 ヨガ 11:00～11:45 阿部 恭子		【予】クロールベーシック 高橋 洋介 11:20～11:50	11:00	【予】 チャレンジエアロ 10:50～11:35 井上 千枝	【予】 サルサシャイン 11:05～11:50 中井 麻紀子	ジュニアスクール スイミング 10:50～12:00	11:00
11:30			【予】スイム多種目 高橋 洋介 11:55～12:25	11:30	 【予】 Group Power 11:50～12:35 米屋 知香	【予】 リラックスヨガ 12:05～12:50 阿部 恭子		11:30
12:00	【予】 Group Centergy 12:00～12:45 阿部 恭子	【予】 骨盤スリム 12:00～12:45 宮澤 秀子		12:00	 【予】 Group Groove 12:50～13:35 米屋 知香	【予】ボディリセット 13:05～13:35 阿部 恭子		12:00
12:30				12:30				12:30
13:00	【予】 フラダンス 13:00～13:45 永松 稚恵	【予】ストレッチ 13:00～13:30 木川 彩香		13:00				13:00
13:30				13:30				13:30
14:00	 【予】 ZUMBA 14:05～14:50 山下 めぐみ	【予】 バレエ 13:45～14:30 木川 彩香		14:00	【予】 ZUMBA 13:50～14:35 Mayu		【予】 アクア 13:45～14:30 岸本 悠乃	14:00
14:30				14:30				14:30
15:00	 【予】 Group Fight 15:10～16:10 長島 幸恵 青柳 拓也	バレエ ～バリエーション～ 14:45～15:45 木川 彩香		15:00	【予】 Essential Pilates 14:50～15:40 田澤 有貴秀	【予】 ベリーダンス 14:55～15:40 RUI		15:00
15:30			ジュニアスクール スイミング体験会 15:10～16:45	15:30			ジュニアスクール スイミング 15:15～19:45	15:30
16:00				16:00				16:00
16:30		ジュニアスクール 体操 16:10～17:10		16:30		ジュニアスクール チアダンス 16:15～17:15		16:30
17:00			 【予】 アクア 17:00～17:45 潤	17:00				17:00
17:30		ジュニアスクール 体操 17:15～18:15		17:30		ジュニアスクール チアダンス 17:25～18:25		17:30
18:00				18:00				18:00
18:30				18:30				18:30
19:00	スタジオ1	スタジオ2 月 MON	プール	19:00	スタジオ1	スタジオ2 月 MON	プール	19:00

※デイトム・イブニング・ナイト会員様は、1,650円の時間外利用料にてご利用可能です。
また、レッスンは当日参加のみとなり、各プログラムのご予約はできません。

 …祝日特別レッスン