

2026年9月21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				1 （ビギナー側）	ウォーキング	3 ショート	4 ロング	5 ショート	10:00							
10:30	ストレッチ 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				
11:00																11:00
11:30	Group Centergy 11:00～11:45 akiko															
		TRYnations Team Training Lv.2 11:30～12:30 村上 友里恵													12:00	
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														13:00		
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 村上 友里恵		ビギナー（片側）			アクアシェイプ 13:20～13:50 潤				13:30					
												14:00				
14:00							アクア 14:00～14:30 潤				14:00					
14:30	Group Fight 14:10～14:40 土屋 竜樹			ビギナー（両側）									14:30			
													15:00			
15:00				（ビギナー側）			ショート				ロング	ショート	15:00			
15:30														15:30		
														16:00		
16:00				ジュニア スイミング 15:30～16:30								ウォーキング	16:00			
16:30	Group Centergy 16:00～16:45 hitomi				ジュニア スイミング 16:30～18:00					16:30						
													17:00			
17:00			空手 16:30～17:30											17:00		
17:30	Essential Pilates 17:00～17:45 hitomi													17:30		
									18:00							
18:00						フリー コース	ジュニア スイミング 18:00～19:00		18:00							
18:30			【女性限定】 ホット リラックスヨガ 18:00～19:00 hitomi	ジュニア スイミング 18:00～19:00						18:30						
19:00				（ビギナー側）	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												