

2026年9月22日(火)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														
10:00				1	2	3	4	5	10:00									
				(ビギナー 片側)	ウォーキング	ショート	ロング	ショート										
10:30	リラックスヨガ 10:20～11:05 ペースニ		【女性限定】 ホット 骨盤ヨガ 10:30～11:15 MANA	乳幼児 親子ベビー 10:45～12:00			ビギナー(両側)	ウォーキング										
11:00																		
11:30	骨盤スリム 11:25～12:10 ペースニ		【女性限定】 ホット リンパヨガ 11:35～12:20 MANA	ウォーキング			ロング	ショート										
12:00									ビ(片)									
12:30				(ビギナー 両側)	ウォーキング			成人 スイミング 中級 12:15～13:15 小澤 つかさ										
13:00	ヨガ 13:00～13:45 MANA			(ビギナー 片側)														
13:30																		
14:00			【女性限定】 ホット リラックスヨガ 13:50～14:50 瞳	ビギナー(両側)	ジュニア スイミング 15:30～16:30				ジュニア スイミング 16:30～18:00	ショート								
14:30																		
15:00																		
15:30	ZUMBA 15:05～15:50 熊田 舞			ジュニア スイミング 15:30～16:30						ウォーキング								
16:00																		
16:30				ジュニア スイミング 16:30～18:00														
17:00	Group Power 16:40～17:25 斎藤 光																	
17:30																		
18:00				ジュニア スイミング 18:00～19:00							フリー コース	ジュニア スイミング 18:00～19:00						
18:30																		
19:00				(ビギナー 片側)		ウォーキング					ショート	ロング	ショート					
19:30																		
20:00																		
	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール														