

2026年10月12日(月・スポーツの日)レッスンスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	 骨盤スリム 9:25～10:10 上野 瑞恵		営業時間 9:00～20:00
10:00			
10:30	 レギュラーエアロ 10:30～11:15 吉岡 知美	 Essencial Pilates 10:20～11:05 岡野 亮子	
11:00			
11:30	 【女性限定】うらかヨガ 11:30～12:15 岡野 亮子		ベビースイミング 11:00～11:50
12:00			
12:30	 フラダンス 12:40～13:25 遠峯 美樹	Group Blast 12:40～13:25 山口 裕聖	
13:00			 アクア 13:00～13:30 吉岡 知美
13:30	 やさしいヨガ 13:45～14:30 内村 すま子		
14:00		ZUMBA 14:00～14:45 大山 陽子	
14:30			
15:00	 ベーシックエアロ 15:05～15:35 大山 陽子		
15:30		バレエ 15:15～16:00 花見 結花里	
16:00	 Group Centergy 16:20～17:05 後藤 晃樹		
16:30			
17:00	予約開始:9/28(月)17:15～		
17:30	Group Fight 17:25～18:10 後藤 晃樹		初心者におすすめ
18:00	予約開始:9/28(月)18:20～		中級者におすすめ
18:30			有料スクール
19:00	★スタジオレッスンにご参加の際は、リザーブにて予約が必要です。		
19:30	★祝日営業の為、デイトム・モーニング・アフタヌーン・ウィークデイ午前・ウィークデイ午後・イブニング・ナイト会員様は全施設ご利用の場合時間外利用料1650円が必要です。		
20:00			