

# 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  |    |                                                                                   | 営業時間 9:00～20:00                                                                                              |
| 10:00 | 骨盤スリム<br>9:25～10:10<br>上野 瑞恵                                                        |                                                                                   |                                                                                                              |
| 10:30 |    |  |  アクア<br>10:00～10:30 潤     |
| 11:00 | レギュラーエアロ<br>10:30～11:15<br>吉岡 知美                                                    | Essencial Pilates<br>10:20～11:05<br>岡野 亮子                                         |                                                                                                              |
| 11:30 |    |                                                                                   | ベビースイミング<br>11:00～11:50                                                                                      |
| 12:00 | 【女性限定】うらかヨガ<br>11:30～12:15<br>岡野 亮子                                                 |                                                                                   |                                                                                                              |
| 12:30 |    |                                                                                   |                                                                                                              |
| 13:00 | フラダンス<br>12:40～13:25<br>遠峯 美樹                                                       | Group Blast<br>12:40～13:25<br>山口 裕聖                                               |  アクア<br>13:00～13:30 吉岡 知美 |
| 13:30 |  |                                                                                   |                                                                                                              |
| 14:00 | やさしいヨガ<br>13:45～14:30<br>内村 すま子                                                     | ZUMBA<br>14:00～14:45<br>大山 陽子                                                     |                                                                                                              |
| 14:30 |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                              |
| 15:00 |  |                                                                                   |                                                                                                              |
| 15:30 | ベーシックエアロ<br>15:05～15:35 大山 陽子                                                       | バレエ<br>15:15～16:00<br>花見 結花里                                                      |                                                                                                              |
| 16:00 |  |                                                                                   |                                                                                                              |
| 16:30 | Group Centergy<br>16:20～17:05<br>後藤 晃樹                                              |                                                                                   |                                                                                                              |
| 17:00 | 予約開始:9/28(月)17:15～                                                                  |                                                                                   |                                                                                                              |
| 17:30 | Group Fight<br>17:25～18:10<br>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 |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                              |