

2026年10月12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				ビギナー (片側)	ウォーキング	ショート	ロング	ショート	10:00
10:30	ベーシックエアロ 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	ヨガ 11:00～11:45 akiko			ビギナー (片側)				ショート	11:30
12:00		TRYnations Team Training Lv.2 11:30～12:30 相崎 恵利							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
13:30	ベーシックステップ 13:00～13:45 川口 八重子	TRYnations Team Training Lv.1 13:00～14:00 相崎 恵利		ビギナー (両側)		アクアシェイプ 13:20～13:50 岡田 さとみ		13:30	
14:00								14:00	
14:30	バレトン 14:10～14:55 akiko			ビギナー (片側)		アクア 14:00～14:30 岡田 さとみ		14:30	
15:00					ビギナー (片側)	ショート	ロング	ショート	15:00
15:30	Group Centergy 15:10～15:40 akiko			ジュニア スイミング 15:30～16:30					ビギナー (両側)
16:00					16:00				
16:30	Essential Pilates 16:00～16:45 hitomi			ジュニア スイミング 16:30～18:00					16:30
17:00			空手 16:30～17:30						17:00
17:30	やさしいヨガ 17:00～17:45 hitomi								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		18:00
18:30									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	19:00
19:30									19:30
20:00	スタジオ	クワトロスタジオ	HOTスタジオ	プール					20:00