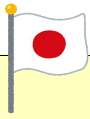
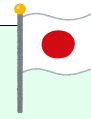


2026年10月12日(月)祝日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	【予】 バレトン 9:50～10:35 小堀 彩子	 【予】 ピラティス 10:00～10:45 滝口 まゆみ	【予】水中ウォーキング 10:10～10:40 黒澤 葉子	10:00
10:30				10:30
11:00	 【予】 ヨガ 11:00～11:45 比呂		【予】アクア 10:45～11:15 黒澤 葉子	11:00
11:30			【予】クロールベーシック 高橋 洋介 11:25～11:55	11:30
12:00	 【予】 Group Centergy 12:00～12:45 滝口 まゆみ	【予】 骨盤スリム 12:00～12:45 宮澤 秀子	【予】スイム多種目 高橋 洋介 12:00～12:30	12:00
12:30				12:30
13:00	【予】 フラダンス 13:00～13:45 永松 稚恵	【予】ストレッチ 13:00～13:30 野口 彩		13:00
13:30				13:30
14:00		【予】 バレエ 13:45～14:30 野口 彩		14:00
14:30	【予】 ZUMBA 14:05～14:50 石島 彩			14:30
15:00	 【合同イベント】 Group Power 15:10～16:10 詳細は別紙を ご参照ください	バレエ ～バリエーション～ 14:45～15:45 野口 彩	 ジュニアスクール スイミング体験会 15:10～16:40	15:00
15:30				15:30
16:00		ジュニアスクール 体操 16:10～17:10		16:00
16:30	 【合同イベント】 Group Fight 16:30～17:30 詳細は別紙を ご参照ください			16:30
17:00			 【予】アクアシェイプ 17:00～17:30 潤	17:00
17:30		ジュニアスクール 体操 17:15～18:15	 【予】アクア 17:40～18:10 潤	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
	スタジオ1	スタジオ2	プール	

※イブニング・ナイト会員様は、1,650円の時間外利用料にてご利用可能です。
また、レッスンは当日参加のみとなり、各プログラムのご予約はできません。
2026年10月12日(月・祝)に限り、特別にデイトムシニア会員の皆様にも営業時間内の
施設利用を可能とさせていただきます。



・・・祝日特別レッスン