

# 2025年2月24日(月) 振替休日プログラムスケジュール

※担当インストラクター・時間・内容等は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

2月24日(月) 振替休日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナル	プール
10:00					
11:00					登 10:30~11:20 【有料】 ベビースイミング スクール
12:00	11:15~11:55 ベーシックエアロ 横山恵子	登 11:15~12:00 ホットヨガ 桑原かをる	11:15~12:00 ジャズダンス 庭野章子	11:25~11:40 お腹シェイプ 11:45~12:00 カラダうごく 12:05~12:20 adidasGYM & RUN	登 11:30~12:30 【有料】 成人スイミング スクール
13:00	12:10~12:55 レギュラーエアロ 横山恵子	登 12:15~13:00 ホットヨガ 桑原かをる	12:20~13:05 ヨガ 岩井千恵	12:25~12:45 フレックスクッション	12:40~13:20 アクア40 小川倫子
14:00	13:15~14:00 Group Power 淵辺祐貴	13:20~13:50 【映像】ホットヨガ 予約不要	13:25~13:55 GroupCentergy 岩井千恵	登 13:20~14:20 【有料】 TRYnationsLv1 今野魁	13:25~13:55 水中ウォーキング30
15:00	14:20~15:05 ZUMBA 成岡はるみ	14:10~14:40 【映像】ホットヨガ 予約不要	14:15~14:55 骨格リセットエクササイズ 岩井千恵	登 14:30~15:30 【有料】 TRYnationsLv4 北田みのり	登 14:00~14:45 エンジョイマスターズ45 ※登録制
16:00	15:20~16:05 パレトソールシンセシス 成岡はるみ	登 15:15~16:00 ホットヨガ 桑原かをる	15:10~15:40 adidasGYM & RUN 前田衣織		
17:00	16:20~17:05 ボディシェイプ 成岡はるみ		16:00~18:00 【有料】ジュニアスクール 空手		14:45~19:30 【有料】 ジュニア スイミングスクール ※14:45~16:00は 3レーンご利用 いただけます  ※16:00以降は 全面ご利用 いただけません
18:00	17:10~19:00 【有料】ジュニアスクール avex				
19:00				登 フィットネススクール 休講	

19:30~20:40~  
のフィットネススクールは  
休講となります。  
※特別振替できます。

## 定員制プログラムについて

- 第1スタジオ...35・45名
- 第2スタジオ...20名
- 第3スタジオ...24・29名
- ファンクショナルエリア...12・18名
- プールプログラム ・アクア40...60名 ・水中ウォーキング...40名 ・エンジョイマスターズ...28名
- ◆FTAチケット配布/プログラム開始30分前 その他スタジオはWEBチケットとなります

☐...二重線の枠は初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムです。

登...有料プログラム      □...追加プログラム(時間・担当者変更含む)

営業時間:11:00~19:00(ジムエリア~19:00/プール~16:00) 3Fエリア最終20:00

