

2026年9月22日(火・祝) 祝日プログラムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00				
11:00	10:40~11:20 ベーシックエアロ 光永朋子	有料イベント 11:00~12:00 身体調整ヨガ~下半身~ 吉田照恵	登 10:15~11:15 body REMake 井岡真希	登 10:30~11:20 ベビースクール
12:00	11:35~12:05 青竹ピクス® 光永朋子		登 11:30~12:30 TRYnations Lv. 1 井岡真希	登 11:45~12:45 成人スクール (初級)(中級)
13:00	12:35~13:20 Group Fight 出沼悠輝	12:30~13:15 レギュラーエアロ 佐藤知美		
14:00	13:35~14:20 ZUMBA 井岡真希	13:30~14:15 Essential Pilates 齋藤美以菜		登 13:40~14:40 流水スクール 松本恭恵
15:00	14:40~15:10 Group Groove 齋藤美以菜	14:30~15:10 ビヨンドボディメイクヨガ 井ノ上真奈美		
16:00	15:30~16:15 太極拳 木塚直広			登
17:00	有料イベント 16:40~17:40 UBOUND 井岡真希・松本恭恵			15:30~20:00 ジュニアスクール ※最大4コース使用
18:00	18:00~18:15 【映像プログラム】お尻シェイプ	イベント予約開始日:8月21日(金)18:00~		
19:00	18:30~18:45 【映像プログラム】お腹シェイプ			
20:00			※全てのプログラムが定員制です。 第1スタジオ ... 29名 第2スタジオ ... 29名	

...こちらの枠は初心者の方でも安心してご参加いただけます。

登 ... 有料プログラム

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

有人営業時間/11:00~18:00

※ジムエリアは24時間ご利用できます。

※プールエリアは19:30までのご利用となります。