

2026年9月23日(水・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	10:30~11:15 Group Centergy 齋藤美以菜	10:30~11:15 Essential Pilates 竹内里恵	登 10:15~11:15 body REMake 西原拡一朗	登 10:30~11:20 ベビースクール
12:00	11:30~12:10 ベーシックエアロ 光永朋子	11:30~12:00 青竹ストレッチ 竹内里恵	登 11:30~12:30 TRYnations Lv. 4 松本恭恵	
13:00	12:20~12:50 イージーエアロ 光永朋子	12:15~12:55 骨格リセットエクササイズ 竹内里恵		
14:00	13:10~13:55 Group Fight 松本恭恵	13:10~13:25 お尻シェイプ 竹内里恵		
15:00	14:15~15:00 Group Blast 松本恭恵	13:35~14:20 ヨガ 高橋栄子		登 14:00~15:00 成人スクール (初中級)(上級)
16:00	15:15~16:00 ヨガ 入山美樹子	14:35~15:05 ベーシックエアロ 光永朋子		
17:00	登 16:15~17:15 KIDS FIT	16:15~17:00 Essential Pilates 入山美樹子		登
18:00	17:30~18:00 【映像プログラム】Group Groove			15:30~20:00 ジュニアスクール ※最大4コース使用
19:00	18:10~18:40 【映像プログラム】腰痛予防ストレッチ			
20:00			※全てのプログラムが定員制です。 第1スタジオ ... 登 29名 登 43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。