

2023年 10月プログラムタイムスケジュール				営業時間 平日（月～土） 祝日		9:00～22:00 9:00～19:00		休館日		毎週日曜日、その他、設備点検等で休館させて いただく場合がございます。館内掲示をご確認ください。				
	月 Monday スタジオ		火 Tuesday スタジオ		水 Wednesday スタジオ		木 Thursday スタジオ		金 Friday スタジオ		土 Saturday スタジオ		日 Sunday スタジオ	
9:00	9:30～9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ		9:30～9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ		9:45～10:15 からだメンテナンス スタッフ	先着15名	9:30～9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ		9:30～9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ					
10:00	10:00～11:00 ヨガ 延塚		10:00～11:00 ピラティス 松田	NEW	10:30～11:15 リズムトレーニング 石神		10:00～11:00 ヨガ 佐藤		10:00～10:50 初級STEP 山北		10:00～11:00 ピラティス 松田	NEW		
11:00	11:15～11:45 からだメンテナンス スタッフ	先着15名					11:10～12:10 ZUMBA&ストレッチ 石丸		11:00～12:00 ヨガ 佐藤					
12:00														
13:00														
14:00	14:10～14:55 リズムトレーニング 石神		14:15～15:00 ラージボール	ラージ、卓球は全て定員8名です。 参加は一人一回のみです。 時間変更あり。	14:00～15:00 ピラティス 金村		14:10～15:40 ヨーガセラピー 橋本(90分)		14:00～18:30 スタジオレンタル (有料) ※ダンスの練習や 卓球台のレンタルに ご利用ください		14:00～21:00 スタジオレンタル (有料) ※ダンスの練習や 卓球台のレンタルに ご利用ください			
15:00	15:25～16:25 フラダンススクール 篠崎	有料クラス	15:15～16:00 卓球											
16:00			16:15～17:00 卓球											
17:00														
18:00														
19:00	19:00～20:00 ピラティス 松田	NEW	19:00～19:45 卓球		19:00～19:45 中級エアロ 石丸		19:00～19:45 初中級エアロ 荒木	NEW	19:00～19:45 ボディメイク 樋口					
20:00	20:15～21:00 サルセッション 松田	NEW	20:00～21:00 ヨガ 佐藤		20:00～20:45 ZUMBA 石丸		20:00～21:00 セルフコンディショ ニングヨガ 小鹿		20:00～21:00 リセットヨガ 小鹿					
21:00														
22:00	◇準備運動なしで運動を始められますと大変危険ですので、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。 ◇NEW ←この印は新たに変更したプログラムです。 ◇日曜日はスタジオレンタルを行っております。								プログラム代行・休講情報は ホームページでも公開中です。					

スタジオ

レンタル

プログラム代行・休講情報は
ホームページでも公開中です。

スポーツینگ コア

検索

レンタル
スタジオ