

2024年  
4月～6月プログラムタイムスケジュール

営業時間 平日(月～土) 9:00～22:00  
祝日 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きます。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 <small>先着15名</small>	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 <small>先着15名</small>	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	10:00～10:30 からだメンテナンス スタッフ	10:00～11:00 ピラティス 松田	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	
11:00	10:45～11:30 ZUMBA SACHIKO			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	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 <small>有料クラス</small>	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	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	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	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							

レンタル  
スタジオ

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。

◇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。

スポーツینگ コア