

2025年
2-3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 先着15名		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	10:00～10:30 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	13:30～15:00 ラージボール 時間変更	14:00～15:00 ピラティス 金村	14:10～15:40 ヨガセラピー 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	15:10～16:40 卓球 時間変更						
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00～19:45 初中級STEP 山北	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				
20:00	20:00～20:50 初級エアロ & ポールストレッチ 山北	20:00～21:00 ヨガor自重筋トレ 佐藤	20:00～20:45 ZUMBA 石丸	20:00～20:30 からだメンテナンス スタッフ 先着15名	19:40～20:40 リセットヨガ 小鹿			
21:00		第1・3・5 ヨガ 第2・4 自重筋トレ						

スタジオリンタル

◇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。

スポーツニングコア