

2025年 7-9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		9:30～9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ					レンタル スタジオ
10:00	10:00～10:30 スタッフレッスン		10:00～11:00 ピラティス 松田		9:45～10:15 スタッフレッスン		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				10:30～11:15 リズムトレーニング 石神		11:10～12:00 ZUMBA 石丸		11:00～12:00 ヨガ 佐藤					
12:00														
13:00														
14:00	14:10～14:55 スタッフレッスン	内容変更	13:30～15:00 ラージボール	ラージ、卓球は時間内であれば途中参加、 途中退出が可能です。 ラージ、卓球のどちらかをお選び下さい。	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	15:10～16:40 卓球											
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		19:00～19:45 スタッフレッスン	NEW				
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 佐藤	内容変更	20:00～20:45 ZUMBA 石丸		20:00～20:30 スタッフレッスン		20:00～21:00 リセットヨガ 小鹿	時間変更				
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。					
									スポーティング コア 検索					