

2025年
9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			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 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	13:30~15:00 ラージボール	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 <small>有料クラス</small>	15:10~16:40 卓球					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~20:00 SOULダンス 松田 <small>NEW</small>	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		
20:00	20:15~21:05 初級エアロ& ポールストレッチ 山北 <small>時間変更</small>	20:00~21:00 ヨガ 佐藤	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		
21:00							

レンタル
スタジオ

ラージ、卓球は時間内であれば途中参加、途中退場が可能です。ラージ、卓球のどちらかをお選び下さい。

時間変更

NEW

時間変更

◇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。

スポーツिंग コア