

2026年
1~3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
いただく場合がございます。館内掲示をご確認ください。

時間	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday	レンタル スタジオ
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	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	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			11:10~12:00 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 ヨーガセラピー 橋本(90分)		14:00~18:30 スタジオレンタル (有料)	14:00~21:00 スタジオレンタル (有料)	
15:00	15:25~16:25 フラダンススクール 篠崎	15:10~16:40 卓球				※ダンスの練習や 卓球台のレンタルに ご利用ください	※ダンスの練習や 卓球台のレンタルに ご利用ください	
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00~20:00 SOULダンス 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 スタッフレッスン			
20:00	20:10~21:00 初級エアロ& ボールストレッチ 山北	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 ヨガ 小鹿			
21:00								
22:00	◇準備運動なしで運動を始められる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

