

2026年
4月プログラムタイムスケジュール

営業時間 平日(月~土) 9:00-21:00
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	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
	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	9:45-10:15 スタッフレッスン 10:30-11:15 リズムトレーニング 石神	10:00-10:45 初級エアロ NEW 荒木	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			11:00-12:00 ヨガ 佐藤	11:00-12:00 ヨガ 佐藤		
12:00				時間変更			
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)			
15:00	15:25-16:25 フラダンススクール (有料) 篠崎	15:10-16:40 卓球			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	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	時間変更 19:25-20:15 初級エアロ&ポールストレッチ 山北	時間変更 19:15-20:15 ヨガ 佐藤	NEW 19:30-20:15 ZUMBA YUKARI 時間変更 19:15-20:15 ピラティス YUNA NEW	時間変更 19:15-20:15 初中級エアロ 荒木	時間変更 19:15-20:15 ヨガ 小鹿		
20:00							
21:00	隔週でのレッスンになります 詳細はインフォメーションにて お知らせいたします						

レンタルスタジオ

◇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。

スポーティングコア

※プログラム代行・休講情報はホームページで公開中です。