

2026年 7月プログラムタイムスケジュール			営業時間		休館日			
			平日(月～土) 9:00-21:00 祝日 9:00-19:00		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	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		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	10:00-10:45 初級エアロ 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		10:30-11:15 リズムトレーニング 石神					
				11:00-12:00 ヨガ 佐藤	11:00-12:00 ヨガ 佐藤			
12:00								
13:00								
14:00	14:00-14:45 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)		14:00-21:00 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		15:10-16:40 卓球						
16:00	15:25-16:25 フラダンススクール (有料) 篠崎							
17:00								
18:00		18:00-18:45 卓球			NEW 18:15-19:00 リズムトレーニング プロジェクター(石神)	お試しレッスン		
19:00		19:15-20:15 ヨガ 佐藤	19:30-20:15 ZUMBA YUKARI	19:00-19:45 ZUMBA YUNA				
20:00	19:25-20:15 初級エアロ&ボールストレッチ 山北							19:15-20:15 初中級エアロ 荒木
21:00	◇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。					スポーティング コア		
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						※プログラム代行・休講情報はホームページで公開中です。		