2026年
10-12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
			9:45-10:15 スタッフレッスン				
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		10:00-10:45 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	
			10:30-11:15 リズムトレーニング 石神				
11:00	10:45-11:30 ZUMBA SACHIKO			11:00-12:00 ヨガ 佐藤	11:00-11:45 自重筋トレ 佐藤	11:15-12:00 ZUMBA YUNA NEW	
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)	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	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 (有料) 篠崎	15:10-16:40 卓球					
16:00							
17:00						17:00-17:45 ZUMBA YUKARI	
18:00		18:00-18:45 卓球					
19:00	19:25-20:15 初級エアロ＆ボールストレッチ 山北	19:15-20:15 ヨガ 佐藤	19:30-20:15 ZUMBA YUKARI 19:00-19:45 ZUMBA YUNA	19:15-20:15 初中級エアロ 荒木	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

10/24
11/28
12/26
のみのレッスンです

◇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 検索

※プログラム代行・休講情報はホームページで公開中です。