

2026年 10-12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 いただく場合がございます。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		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	11:00-11:45 自重筋トレ 佐藤	11:15-12:00 ZUMBA YUNA			
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	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					
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	19:30-20:15 ZUMBA YUNA	19:15-20:15 初中級エアロ 荒木	19:15-20:15 ヨガ 小鹿		
20:00			時間変更					
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。 ◇  ←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。								