

2026年 1月～

プログラムスケジュール

	月	火	木	金	土	日		
9:00	スタジオ 9:30~10:00 アクティブヨガ 佐々木	プール 10:00~10:50 ピラティス 足立	スタジオ 10:20~11:00 ZUMBA HARU	プール 10:25~10:55 アクアピクス 竹内	スタジオ 9:40~10:40 マットサイエンス 竹内	プール 10:00~10:30 ピラティス 衣笠	スタジオ 9:35~10:25 ヨガ 石井	9:00
10:00	10:10~10:50 ZUMBA 松山	11:00~11:40 初級エアロ2 足立	11:10~12:00 アクアピクス 北条	11:20~12:00 ヨガ Laura	11:30~12:00 らくらくシェイプ 竹内	11:40~12:50 オリジナル 山本	10:35~11:15 初級エアロ2 衣笠	10:00
11:00	11:00~12:00 ヨガ 山口	11:40~11:50 初級エアロ2 足立	12:00~12:50 フリースタイルステップ 平野	12:10~13:20 楊名時太極拳 和田	12:20~13:30 楊名時太極拳 翔	12:30~13:40 健康武術太極拳 森口	10:30~11:30 ヨガ 佐々木	11:00
12:00	12:10~13:20 楊名時太極拳 伊藤	12:50~13:20 【定員18名】	13:40~14:20 初級エアロ1 廣岡	13:50~14:40 コアコンディショニング 仲林	14:00~15:10 初級エアロ1 椿木	14:10~14:40 ポールエクササイズ 椿木	12:40~13:40 ハワイアンフラ 角田 【第1週・第3週】のみ	12:00
13:00	14:00~14:50 オリジナル 山本	14:30~15:10 ヨガ Laura	14:40~15:10 アクアピクス 仲林	15:00~15:40 初級エアロ1 椿木	15:10~15:50 ピラティス 山口	14:25~15:25 ピラティス Laura	14:00~14:50 燃やせ、脂肪！ 藤原	13:00
14:00	15:00~15:40 ZUMBA 足立	15:20~16:05 ZUMBA Laura	15:30~16:05 ZUMBA Laura	15:50~16:20 ZUMBA Laura	15:35~16:20 ZUMBA Laura	14:05~14:50 初級エアロ2 北条	15:00~15:40 ヨガ 石井	14:00
15:00	15:50~16:20 入門エアロ 椿木					15:00~15:40 ZUMBA 山下	15:50~16:30 ZUMBA 山下	15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	19:35~20:05 ボクシングエクササイズ 佐々木	19:10~19:50 ソフトヨガ Laura	19:10~20:00 ヨガ 隆広	19:40~20:20 ZUMBA 松山	20:30~21:00 コアコンディショニング 翔			20:00
21:00	20:15~21:05 アクティブヨガ 佐々木	20:00~20:40 ZUMBA Laura	20:10~21:00 燃やせ、脂肪！ 足立					21:00
22:00	21:15~22:00 ZUMBA 北条	20:50~21:35 オリジナル 北条						22:00
23:00								23:00

(水) 休館日

…色枠は、「抽選対象プログラム」です
 ★「抽選対象プログラム」の定員は40名です
 41名を越えた場合は、抽選となります
 (マットを使用するプログラムの定員は、45名です)
 ラウンジにて、公開抽選を行います
 注) 参加人数の増減により、変動がございます
 月ごとの「プログラムスケジュール」にてご確認下さい

インストラクター及び施設の諸事情により、
 スケジュールが変更となる場合がございます。
 変更は、HPの代行情報でもご覧いただけます。

