

2026年 2月~

プログラムスケジュール

	月	火	水	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	スタジオ 10:00~10:50 ピラティス 足立	プール	スタジオ 9:40~10:10 マットサイエンス 竹内	プール	スタジオ 9:40~10:40 ヨガ 石井	プール	9:00
10:00	10:10~10:50 ZUMBA 松山		11:00~11:40 初級エアロ2 足立		10:20~11:00 ZUMBA HARU	10:25~10:55 アクアピクス 竹内	10:30~11:00 アクアピクス 翔	9:35~10:25 ピラティス 衣笠	10:00
11:00	11:00~12:00 ヨガ 山口		11:10~11:40 初級エアロ2 足立		11:10~12:00 ヨガ Laura	10:50~11:40 らくらくシェイプ 山本	10:35~11:15 初級エアロ2 衣笠	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		11:50~12:50 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	11:50~12:50 オリジナル 山本		10:30~11:00 アクアピクス 北条	12:00
13:00						13:15~14:15 健康武術太極拳 森口	12:40~13:40 ハワイアンフラ 角田 【第1週・第3週】のみ		13:00
14:00	14:00~14:50 オリジナル 山本	14:00~14:30 アクアピクス 竹内	13:40~14:20 初級エアロ1 廣岡	14:20~14:50 コアコンディショニング 翔	14:20~14:40 ポールエクササイズ 桝木	14:25~15:25 ピラティス 山口	14:05~14:50 初級エアロ2 北条	14:00	14:00
15:00	15:00~15:40 ZUMBA 足立		14:30~15:10 ヨガ Laura	15:20~16:05 アクアピクス 仲林	15:00~15:40 初級エアロ1 桝木	15:35~16:20 ZUMBA Laura	15:00~15:40 ヨガ 石井	15:00~15:30 入門エアロ 藤原	15:00
16:00	15:50~16:20 入門エアロ 桝木						15:50~16:30 ZUMBA 山下		16:00
17:00								…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。	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

