

2026年度 ゴールデンウィーク プログラムスケジュール表

15周年！感謝企画

	4月29日 水曜日(昭和の日)	4月30日 木曜日	5月1日 金曜日	5月2日 土曜日	5月3日 日曜日(憲法記念日)	5月4日 月曜日(みどりの日)	5月5日 火曜日(こどもの日)	5月6日 水曜日(振替休日)
9:00	今日はアロマサウナ					今日はアロマサウナ	今日はアロマサウナ	今日はアロマサウナ
9:30	今日は国際ダンスデー 有 ダンスエアロ 9:45-10:30 大町 みのり	有 シンプルーヨガ 9:30-10:15 福田 比呂	有 ボディパンプ30 福田 9:30-10:00	有 コアクロス 橋内 9:30-10:00	有 ボディバランス45 9:30-10:15 伊藤 裕佳	有 姿勢エクササイズ 福田 9:30-10:00	有 リズム体操 福田 9:30-10:00	有 ピラックスヨーガ 9:30-10:15 福田 比呂
10:00		有 リズム体操 福田 10:30-11:00	有 ピラックスヨーガ 10:15-11:00 福田 比呂	SMARISTART メガダンス45 10:15-11:00 橋内 志津香	有 かんたんステップ 伊藤 10:30-11:00	有 リラックスヨーガ 10:15-11:00 福田 比呂	有 美姿勢エクササイズ 10:15-11:00 福田 比呂	有 かんたんステップ 福田 10:30-11:00
10:30	有 スンパ 10:45-11:45 大町 みのり	特 コアトレ & ストレッチ 11:15-12:00 福田 比呂	有 リズム体操 福田 11:15-11:45	有 ボディバランス45 11:15-12:00 橋内 志津香	SMARISTART ボディジャム45 11:15-12:00 橋内 志津香	有 ボディパンプ30 福田 11:15-11:45	有 ストレッチボール 福田 11:15-11:45	特 肩こり腰痛体操 11:15-12:00 福田 比呂
11:00				有 レズミルズシェイプス45 12:30-13:15 小林 和彦	有 ボディアタック45 12:30-13:15 小林 和彦	有 リズム体操 橋内 13:00-13:30	有 ボディパンプ45 12:30-13:15 橋内 志津香	SMARISTART メガダンス45 13:00-13:45 橋内 志津香
11:30	有 メガダンス45 13:00-13:45 橋内 志津香	有 脂肪燃焼エアロ 13:00-13:45 大町 みのり		有 ボディジャム 13:30-14:30 内田 育美	有 ボディパンプ 13:30-14:30 小林 和彦	有 ボディコンバット45 13:45-14:30 小林 和彦	有 ボディジャム 13:30-14:30 橋内 志津香	
12:00	有 ボディジャム45 14:00-14:45 橋内 志津香	有 スンパ45 14:00-14:45 大町 みのり	有 ピラティス45 14:00-14:45 橋内 志津香					有 コアクロス 橋内 14:00-14:30
12:30				有 スンパ 14:45-15:45 内田 育美	有 ボディコンバット45 15:00-15:45 小林 和彦	有 ボディバランス 14:45-15:45 橋内 志津香	有 ボディコンバット 14:45-15:45 小林 和彦	有 ボディパンプ45 14:45-15:30 小林 和彦
13:00	有 ボディコンバット45 《Under 50》 15:00-15:45 小林 和彦	有 ボディバランス45 15:00-15:45 橋内 志津香		有 ボディコンバット 16:00-17:00 小林 和彦	有 ストレッチ45 16:00-16:45 橋内 志津香		有 ボディバランス45 16:00-16:45 橋内 志津香	有 ポール&ストレッチ45 15:45-16:30 橋内 志津香
13:30								
14:00	有 レズミルズピラティス30 小林 18:30-19:00		有 レズミルズシェイプス45 18:30-19:15 橋内 志津香					有 レズミルズピラティス30 小林 18:30-19:00
14:30	有 ボディコンバット45 《Over 50》 19:15-20:00 伊藤 裕佳	有 レズミルズピラティス45 19:15-20:00 小林 和彦	有 スンパ45 19:30-20:15 大町 みのり	有 ヨガベーシック 20:00-20:45 小坂 晴子		有 メガダンス45 19:15-20:00 内田 育美	有 ボディアタック30 小林 19:00-19:30	有 ボディコンバット45 19:15-20:00 伊藤 裕佳
15:00	有 ボディバランス 20:15-21:15 小坂 晴子	有 ボディコンバット45 20:15-21:00 小林 和彦	有 ボディパンプ45 20:30-21:15 伊藤 裕佳			有 ボディジャム45 20:15-21:00 内田 育美	特 レズミルズピラティス45 19:45-20:30 小林 和彦	有 ボディバランス 20:15-21:15 小坂 晴子
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

《 サウナイベント 》
アロマサウナ(ヒノキの精油使用)
4月29日(水)・
5月4日(日)～5月6日(火)

《 スタジオ参加 お得チケット 》
有 プログラムをお得に参加しよう
4月29日(水)～5月6日(水)
PRO-X 1本480円 購入で
スタジオ参加券1枚プレゼント
参加方法
①当日フロントにてPRO-X購入
②専用チケットをお渡しいたします。
購入当日のみ有効

《 15周年特別プログラム 》
特 特別無料プログラム
いつもと違ったプログラムを
お楽しみください！
4月30日(木)
特 コアトレ&ストレッチ
※対象：中学生以上
5月5日(火)
特 レズミルズピラティス45
※対象：16歳以上
5月6日(水)
特 肩こり腰痛体操
※対象：中学生以上

スタジオプログラム参加方法
① 希望レッスンの開始時間前に来館
② 施設利用料とスタジオ参加券を支払い
③ 着替えてスタジオ前に集合(15分前)
参加費：310円(税込) *コース型は別途申込み
④ 担当インストラクターへスタジオ参加券をお渡し
【プログラムスケジュール表で確認】
☺ 施設利用料(1回券・回数券・定期券)参加可
有 施設利用料のほかに、参加費が必要(310円)
SMARISTART
前半(30分)だけなら施設利用料のみ。
45分の場合は参加費(310円)必要。

