

2026年3月20日(金・祝) 祝日タイムスケジュール

	スタジオ	大会議室	視聴覚室	プール	
9:00					9:00
30	ZUMBA 9:15-10:00 山下 久美子		有料ピラティス教室 9:15-10:00 non		30
10:00		😊			10:00
30		オリジナルバレエ 10:20-11:00 non		スイミングトレーニング 10:15-11:00 日野 孝真	30
11:00				↓ 事前申込制(有料) ↓	11:00
30	フラダンス 11:30-12:15 Halau Lehua Ahihi		😊	ターン教室 11:15-12:00 日野 孝真	30
12:00			ボディバランス30※FX 11:45-12:15 島田 道恵		12:00
30	😊		😊		30
13:00	ボディパンプ 12:45-13:45 日野 孝真		JSA ボールエクササイズ 12:45-13:45 藤田 靖世	プライベートレッスン 12:45-13:30 予約制(有料)	13:00
30				↓ 事前申込制(有料) ↓	30
14:00				ワンポイントレッスン 13:40-14:25 八坂 志奈子	14:00
30	ボディコンバット45 14:00-14:45 日野 孝真			↓ 事前申込制(有料) ↓	30
15:00				水中スタート 14:35-15:20 八坂 志奈子	15:00
30				ス スイミングスクール(幼児)	30
16:00				15:30-16:30 ひよこ-13級(3歳-小1)	16:00
30					30
17:00				ス スイミングスクール(児童・上級)	17:00
30				16:45-17:45 12級-ベスト(小学生以上)	30
18:00					18:00
30					30
閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30まで)					