



# 2026年2月11日(水)祝日プログラム



0:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
15				15
30				30
45	09:35～10:05 やさしいエアロ 星	9:10～10:40 卓球(3台) 1回30分(予約制)		45
10:00				10:00
15				15
30	10:20～11:05 走らないエアロ			30
45	星			45
11:00		11:00～11:45 リンパケア&ストレッチ Aoki【定員24名】		11:00
15				15
30	11:20～12:05 ZUMBA®			30
45	松浦			45
12:00		12:05～12:50 やさしいフロウヨガ Aoki【定員24名】		12:00
15				15
30	12:20～12:50 ボディアタック30 斎藤			30
45				45
13:00		13:15～14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】		13:00
15	13:05～13:35 ボディパンプ30		※天井修理の為、屋外・屋内で プログラム実施となります。 詳細は館内掲示板または、 HPIにてご確認ください。	15
30	斎藤・小島			30
45				45
14:00	<b>有料</b>			14:00
15	14:15～15:45 SALSATION®	14:20～15:05 HIP HOP 畑中		15
30	MASTERCLASS			30
45	SEI Yume			45
15:00		卓球		15:00
15				15
30		15:15～19:00		30
45				45
16:00				16:00
15				15
30	16:15～16:45 ボディバランス30 小原			30
45				45
17:00				17:00
15	17:00～17:45 ボディコンバット45	※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください		15
30	小原			30
45				45
18:00				18:00
15				15
30				30
45				45
19:00				19:00
15				15
30				30
45				45
20:00				20:00

※祝日営業は9:00～20:00までの営業となります。

※14:15～15:45 SALSATIONはイベントレッスンとなります。  
詳細は館内POPまたはHPをご確認ください。

※祝日営業の為、19:00～20:00のコーチと一緒に  
マシントレーニングは休講になります。