



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 星			30
45				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® 松浦			30
45				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 斎藤・小島			15
30				30
45				45
14:00	有料			14:00
15				15
30				30
45	14:15~15:45 SALSATION® MASTERCLASS SEI Yume	14:20~15:05 HIP HOP 畠中		45
15:00				15:00
15				15
30				30
45				45
16:00		卓球		16:00
15		15:15~19:00		15
30				30
45				45
17:00		※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください		17:00
15	16:15~16:45 ボディバランス30 小原			15
30				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。