



2026年2月23日(月) 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			45
10:00		09:35~10:20 リンパケア&ストレッチ Aoki【定員24名】	10:00
15			15
30	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:40~11:25 健康セミナーヨガの基本 呼吸機能改善講座 Aoki【定員24名】	30
45			45
11:00			11:00
15			15
30	11:25~12:10 ボディコンバット45 斎藤	11:45~12:30 ベーシックヨガ 生出【定員23名】	30
45			45
12:00		13:00~14:00 ボディバランス 石橋	12:00
15			15
30			30
45			45
13:00	12:35~13:20 オリジナルエアロ 星		13:00
15			15
30			30
45			45
14:00	13:45~14:30 YEVOLATIN®CURVE 宮西		14:00
15			15
30			30
45			45
15:00	14:50~15:50 ボディパンプ 小原・小島・千葉	卓球	15:00
15			15
30			30
45			45
16:00		14:30~19:00	16:00
15			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			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。

※10:40~11:25 健康セミナーヨガの基本
呼吸機能改善講座は
通常レッスンと同様のご参加方法となります。