








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		 09:35～10:20 リンパケア&ストレッチ Aoki【定員24名】		45
10:00				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			30
45		 11:45～12:30 ベーシックヨガ 生出【定員23名】		45
12:00				12:00
15				15
30				30
45	12:35～13:20 オリジナルエアロ 星			45
13:00		13:00～14:00 ボディバランス 石橋		13:00
15				15
30				30
45	 13:45～14:30 YEVOLATIN®CURVE 宮西			45
14:00				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。