令和7年5月3日(土) 特別プログラム

憲法記念日

スタジオ		プール
9:45～10:35 ヨガ 松本(50名)		10:30～11:00 ウォーク＆ジョグ 小池(50名)
10:45～11:35 シェイプⅠ 松本		11:10～11:40 アクアエクササイズ 小池(50名)
11:45～12:15 FUMIFUMI＆筋トレ スタッフ		10:00～20:20 全面 一般公開
12:30～13:30 ≪有料スクール≫ 大人バレエ 青山		
13:40～14:30 健康エクササイズ 青山		
14:45～15:30 レップリーボック スタッフ		
15:45～16:35 はじめてHIPHOP 荒川		
16:50～17:35 モナリザ MIKA		
17:50～18:40 シェイプⅠ 石丸		
18:50～19:40 オリジナルエアロ 桜井		
19:50～20:20 ストレッチ 桜井		

祝日営業のため21:00営業終了

※祝日限定のスケジュールとなっているため、担当、時間、レッスン内容が変更になっている箇所がございます。ご参加の際は十分にご注意ください。
※都合によりインストラクターの代行やプログラム変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

令和7年5月5日(月) 特別プログラム

こどもの日

スタジオ		プール
9:45～10:35 ヨガ 関根(50名)		10:00～20:20 全面 一般公開
10:45～11:30 健康体操 関根(50名)		
11:50～12:35 レップリーボック スタッフ		
12:50～13:35 ZUMBA 樹山		
14:00～14:45 ハイブリッド ボクシング (タートルクラス) 松本		
15:00～16:00 ≪有料スクール≫ コアトレーニング いきいき健康体操 渡辺		
16:10～17:00 ヨガ 渡辺		
17:30～18:30 ≪有料スクール≫ Jrダンス (小学1～6年生) Moe		
18:45～19:45 ハワイアンフラ 保坂		
20:00～20:45 ジャズ ERIKO		

祝日営業のため21:00営業終了

※祝日限定のスケジュールとなっているため、担当、時間、レッスン内容が変更になっている箇所がございます。ご参加の際は十分にご注意ください。
※都合によりインストラクターの代行やプログラム変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

令和7年5月6日(火) 特別プログラム

振替休日

スタジオ		プール
9:45～10:30 ヨガ 福田(50名)		10:00～20:20 全面 一般公開
10:40～11:10 おためしエアロ 福田		
11:20～12:05 ピラティス 今野(50名)		
13:30～14:15 ジャズ ERIKO		
14:35～15:35 ≪有料スクール≫ 太極拳 松井		
15:45～16:30 ≪有料スクール≫ キッズダンス tamao		
16:40～17:30 ≪有料スクール≫ Jrダンス① tamao		

祝日営業のため21:00営業終了

※祝日限定のスケジュールとなっているため、担当、時間、レッスン内容が変更になっている箇所がございます。ご参加の際は十分にご注意ください。
※都合によりインストラクターの代行やプログラム変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

プログラム整理券配布プログラム

・定員50名
（月）ヨガ（9：45～10：45）、健康体操
（火）ヨガ、ピラティス
（木）コリオスパイラル、ピラティス
　　背骨コンディショニング
（土）ヨガ

・定員40名
（火）ZUMBA

※上記に記載のないプログラムにつきましては、整理券配布、プログラム定員なしとなります。

プログラム整理券配布について

プログラム開始１５分前から1階スロープにて整理券を配布します。
整理券配布列へは、1つ前のプログラム開始後からお並びいただけます。