

2026年1月12日（月）成人の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	
8:00	◎全てのグループエクササイズでWEB予約が必要となります。 ◎クラス開始時間前までにスタジオ・プールにお越しください。 途中参加はできません。 ◆定員設定◆ 【スタジオ】 ・Aスタジオ：45名（備品使用クラスは30名となります） ・Bスタジオ：30名 【プール】 ・アクアプログラム：30名 ※19名以上で使用コース拡大					8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00			10:15～10:45 グルトレ			10:00
10:30	10:30～11:15 エアロビクス ライト45 竹内 愛	10:30～11:15 フラダンス 鈴木 夏子		10:30～11:15 ベビー スイミング スクール		10:30
11:00			11:15～11:45 グルトレ			11:00
11:30	11:35～12:20 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一	11:45～12:30 HotYogaリフレッシュ ～Warm～ 竹内 愛			11:30～12:30 成人スイミング スクール	11:30
12:00			12:15～12:45 グルトレ		～使用可能フリーコース～ 2コース	12:00
12:30	12:40～13:25 ジャズダンス 田畑 幸一	12:50～13:35 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina		12:40～13:10 平泳ぎ ベーシック		12:30
13:00			13:15～13:45 グルトレ			13:00
13:30	13:45～14:30 ステップ コンボⅠ 45 佐藤 陽子	14:00～14:45 筋膜リリースヨガ MITSUKI		13:30～14:15 アクア45 YUKI&SAKIのアクア舞 YUKI&庄司 早希		13:30
14:00			14:15～14:45 グルトレ			14:00
14:30	14:50～15:35 エアロビクスコンボⅠ 45 佐藤 陽子		15:15～15:45 グルトレ			14:30
15:00						15:00
15:30	16:00～16:45 UBOUND RADICAL FITNESS AKI		16:15～16:45 グルトレ			15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00	17:10～17:55 LES MILLS BODYCOMBAT 成人の日スペシャル TSUJI&庄司 早希					17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
20:00						20:00

祝日営業時間 8:00～20:00[プール利用時間 9:00～19:00]

※電話受付及びスタッフ対応時間10:00～19:00

備品使用 クラス	初心者大歓迎 クラス	HotYoga ～Warm～ クラス	HotYoga クラス	有料クラス (スクール)
無料イベントレッスン	※WEB予約開始は12月15（月）随時となります。			