

# 2026年1月 祝日プログラム

1 / 12 (月)				
	アリーナ	フィット	ホット	プール
10:00-			10:00-10:50 スタンダードヨガ YUKO	
10:30-	10:30-11:15 <b>ZUMBA®</b> 大庭			
11:00-				
11:30-			11:30-12:20 スタンダードヨガ 長	
12:00-	11:45-12:30 ピラティス 土井	12:10-12:40 EasyBodyFIT 渡辺		
12:30-				
13:00-	13:00-13:45 ボクササイズ 渡辺	13:15-13:35 トーンサイクル (姿勢改善)は 休講と致します。	13:00-13:50 やすらぎヨガ 吉住	
13:30-				
14:00-				
14:30-	14:10-14:55 インナービューティーヨガ 松尾		14:30-15:20 シェイプアップヨガ 吉住	
15:00-				
15:30-		15:30-18:30		15:00-19:00
16:00-	15:30-19:00	脂肪燃焼 (トランポリン)		
16:30-	ジュニア スクール	中級エアロ ストレッチ (肩こり解消)		ジュニア スクール
17:00-	※アリーナは ご利用 できません。	腰痛改善 ボディメイク ストレッチ ダンスワークアウト		※プールは ご利用 できません。
17:30-				
18:00-				
18:30-				

営業終了 19:00 (プール15:00まで)