

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-			
10:30-	10:30-11:15 ZUMBA® 大庭		
11:00-			
11:30-			
12:00-	11:45-12:30 ピラティス 土井	12:10-12:40 EasyBodyFIT 渡辺	11:30-12:20 スタンダードヨガ 長
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
14:00-			
14:30-	14:10-14:55 イナービ ヨ-ティ-ヨガ 松尾		14:30-15:20 シェイプアップヨガ 吉住
15:00-			
15:30-	15:30-19:00 ジュニア スクール	15:30-18:30 脂肪燃焼 (トランポリン) 中級エアロ ストレッチ (肩こり解消) 腰痛改善 ボディメイク ストレッチ ダンスワークアウト	15:00-19:00  ジュニア スクール
16:00-	※アリーナは ご利用 できません。		
16:30-			
17:00-			
17:30-			
18:00-			
18:30-			

営業終了 19:00 (プール15:00まで)