

2026年3月 祝日プログラム

3 / 20 (金)			
アリーナ	フィット	ホット	プール
	9:30-11:00 リフレッシュヨガ ピラティス (二の腕・背中) ヒップアップ	10:00-10:50 スタンダードヨガ 南里	
11:20-11:50 ポールストレッチ 本田	VR Special	11:30-12:20 アロマリラックス hitomi	
12:20-13:05 マッスルワーク 本田	12:00-13:00 UBOUND 日高		
		13:00-13:50 シェイプアップヨガ Tomomi	
13:25-14:10 リトモス Hinata	13:35-14:05 パワーヨガ TOMOKO		
	14:30-15:15 バレエ 高橋	14:30-15:20 骨盤ビューティー TOMOKO	
	13:30-18:45		15:00-19:00
15:30-19:00	腰痛改善 ピラティス (コアトレ) 脂肪燃焼 (ダンス) ストレッチ 初中級エアロ サーキットトレ ストレッチ		
ジュニア スクール			ジュニア スクール
※アリーナは ご利用 できません。			※プールは ご利用 できません。
	VR		

営業終了 19:00 (プール15:00まで)