２０２６年４月　祝日プログラム

	4 / 29（水）			
	アリーナ	フィット	ホット	プール
10:00-		9:30-10:00 ストレッチ		
10:30-	10:10-10:55 MEGADANZ 上山	VR 10:25-11:10 ピラティス 松尾	10:00-10:50 スタンダードヨガ 立石	
11:00-				
11:30-	11:15-11:45 エアロ初級 上山	11:30-13:30 キックボクシング （エクササイズ）	11:30-12:20 アロマリラックス 立石	
12:00-	12:00-12:45 OXIGENO 上山	腰痛対策ｽﾄﾚｯﾁ 太極拳		
12:30-				
13:00-	13:10-13:55 ZUMBA 横山	サーキットトレ ＆ストレッチ VR	13:00-13:50 シェイプアップヨガ 吉住	
13:30-				
14:00-		14:00-14:45 ベリーダンス イザベル		
14:30-	14:15-15:00 エアロ中級 宮田		14:30-15:20 骨盤ビューティー 青柳	
15:00-				
15:30-	15:30-19:00 ジュニア スクール ※アリーナは ご利用 できません。	15:15-18:30 ポルドブラ		15:00-19:00 SPORTS CLUB Esta JUNIOR SCHOOL ジュニア スクール ※プールは ご利用 できません。
16:00-				
16:30-		ジャズダンス		
17:00-		初級エアロ		
17:30-		ヨガ		
18:00-		ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸｴｸｻｻｲｽﾞ		
18:30-		VR		

営業終了　19:00（プール15:00まで）