

★2026年4月29日(水)祝日プログラム★

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
11:00	11:00~12:00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 60 三田寺 由香	11:00~12:00 ピラティス 60 NAOKO	
12:00			11:45~12:45 スイム上級 福田
13:00	12:30~13:15  45 大木 裕子	12:20~13:20 アクティブヨガ 60 田中 寛子	13:00~14:00 アクアパーソナル 6コース使用する場合 有り
14:00	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 45 MASA	13:40~14:25 太極拳 45 稗田 陽子	14:30~15:15 スイム中級 丹治
15:00			
16:00	16:20~16:50 LES MILLS GRIT 水本 雄太	16:15~17:00 リラックスヨガ 45 miharu	
17:00	CARDIO		
18:00	17:15~18:25 LES MILLS BODYPUMP トライアルクラス ハーフ&ハーフ LES MILLS BODYCOMBAT 阿世知&水本	17:20~18:05  45 miharu	18:15~19:00 初めてスイム 友田
19:00		18:25~19:10 ヒップホップ 45 SUKE	

【ご案内】
 スタジオ予約システムの都合上、ご契約されている会員種別の利用時間外でもスタジオのご予約をお取りすることができますが、会員種別の利用時間を超えてスタジオレッスンに参加される場合は、別途時間外料金が発生いたしますのでご注意ください。
 (例) シニア会員様の祝日ご利用時間は、10:00~16:00までとなります。16:00以降のスタジオレッスンにご参加される場合は、時間外利用料金1,650円(税込)が発生します。