

★2026年10月12日(月)祝日プログラム★

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
11:00	11:00~11:45 リラックスヨガ 45 渋谷 さとみ	11:00~11:45 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子	
12:00	12:05~13:05  60 中島 範子	12:15~12:45  小野 誠也	11:45~12:45 スイム初級 岡部
13:00			
14:00	13:25~14:10  45 是佐 陽太	13:15~14:00 祝日有料プログラム コンディショニング45 水本 雄太	13:50~14:35 スイム中級 土橋
15:00	14:30~15:15  45 小野 誠也	詳細は別紙参照！	
16:00			
17:00			
18:00	17:20~18:20  60 吉田 永司	17:20~18:05 リラックスヨガ 45 Ami	
19:00	18:40~19:40  60 吉田 永司	18:25~19:10 アクティブヨガ 45 Ami	19:00~19:45 泳法別 福田
20:00	【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		
20:30			