★2026年11月23日(月)祝日プログラム★

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00		１０：００～１３：００ ファントライアスロンで使用	
11:00	１１：００～１１：４５ リラックスヨガ 45 渋木　さとみ		１０：３０～１２：００ ファントライアスロンで、４～６コース使用いたします。
12:00	１２：０５～１３：０５ ZUMBA 60 中島 範子		
13:00	１３：２５～１４：１０ LesMILLS BODYCOMBAT 45 小野 誠也	１３：１０～１３：５５ UBOUND 45 Kana	１３：５０～１４：３５ スイム中級 土橋
14:00			
15:00	１４：３０～１５：１５ ピラティス 45 小坂 恵美		
16:00	LesMILLS BODYJAM 唯一無二のエネルギッシュなダンス体験 ハウスやヒップホップ、ドラムンベースなど、様々なジャンルの音楽に合わせて全身を動かします！		１６：００～１７：００ パーソナルで5,6コースを使用する場合がございます。
17:00	１７：２０～１８：２０ LesMILLS BODYJAM 60 Kaji	１７：２０～１８：０５ UBOUND 45 Futa	
18:00		１８：３０～１９：１５ リラックスヨガ 45 Ami	１８：００～１８：４５ 泳法別 福田
19:00	１８：４０～１９：２５ ZUMBA 45 Kaji		
20:00			
20:30			

【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。