

# 2025年2月24日 (月・祝)

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00	営業開始 9:00 (24時間&ナイトモーニング会員は除く)		
10:00	<p><b>【web予約：定員73名】</b>                      リトモス45                      10:00~10:45                      長沼 淳子                      シンプルでダイナミックなダンスプログラム</p>	<p>infinity flow30                      10:00~10:30 中原 香風                      女性らしいボディラインを作るマットピラティス</p>	<p>女性限定</p> <p>スイムフェスティバル                      9:00~13:00</p>
10:30		<p><b>【有料スクール】</b>                      シニア向け                      健康スクール                      10:50~11:50                      キャスト</p>	
11:00	<p><b>【web予約：定員50名】</b>                      ZUMBA45                      11:05~11:50                      大里 清美                      ヒップホップ・ラテン音楽に合わせたダンスプログラム</p>	<p><b>【web予約：定員41名】</b>                      健美操45                      12:05~12:50                      中谷 一江                      ゆっくりとした呼吸と動作で姿勢改善</p>	
11:30		<p><b>【web予約：定員50名】</b>                      Group Fight 30                      12:15~12:45                      伊藤 和愛                      格闘技の動きで全身シェイプアップ</p>	
12:00	<p><b>【web予約：定員73名】</b>                      Group Centergy 45                      13:05~13:50                      幸福 陽子                      ヨガとピラティスで体幹強化</p>	<p><b>【web予約：定員45名】</b>                      ヴォーカリズム45                      13:05~13:50                      中谷 一江                      お腹の底から声を出して健康に！</p>	<p>スイムスクール                      13:00~14:00</p>
12:30		<p><b>【web予約：定員45名】</b>                      エンジョイエアロ40                      14:15~14:55                      田部 百合恵                      エアロピクス初心者でも安心♪</p>	<p>平泳ぎ・バタフライ【入門】                      14:05~14:25</p>
13:00	<p><b>【web予約：定員50名】</b>                      美脊柱ヨーガ30                      15:05~15:35                      田中 江里香                      ポールを使って脊柱調整</p>		<p>キッズスイミング                      15:00~19:00</p>
13:30	<p>キッズチアダンス                      キッズクラス                      16:00~16:50</p>	<p>キッズ空手                      初級クラス                      16:10~17:10</p>	
14:00	<p>キッズチアダンス                      ジュニアクラス                      17:00~18:00</p>	<p>キッズ空手                      中上級クラス                      17:10~18:10</p>	
14:30	<p><b>【web予約：定員33名】</b>                      バレエ                      ~バレレッスン~30                      18:15~18:45 泉 恵理</p>		
15:00	<p>バレエスクール (有料)                      60                      18:45~19:45                      泉 恵理</p>		<p>選手クラス                      19:00~20:00</p>
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	営業終了 20:00		