

2026年1月12日（月・祝）祝日スタジオスケジュール

	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)		9:00
9:30				9:30
10:00	【WEB予約：定員73名】			10:00
10:30	リトモス 45 10:00~10:45 長沼 淳子		アクアシェイプ 10:20~10:50 中谷 一江	10:30
11:00	【WEB予約：定員73名】	【有料スクール】 シニア向け 健康スクール 10:50~11:50 キャスト	■スクール制 リボーンズスイム 11:00~12:00 パーソナルレッスン 【有料】10:55~11:25	11:00
11:30	ZUMBA 45 11:05~11:50 大里 清美		パーソナルレッスン 【有料】11:30~12:00 phinsイム 11:55~12:15	11:30
12:00	【WEB予約：定員43名】	【WEB予約：定員41名】 健美操 45 12:05~12:50 中谷 一江	スイム トレーニング 12:25~12:55	12:00
12:30	Group Power 30 12:15~12:45 小林 廉祐			12:30
13:00	【WEB予約：定員50名】	【WEB予約：定員45名】 ヴォーカリズム 45 13:05~13:50 中谷 一江	■スクール制 スイムスクール 13:00~14:00	13:00
13:30	Group Centergy 45 13:05~13:50 小林 廉祐			13:30
14:00	【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】 エンジョイエアロ 40 14:15~14:55 田部 百合恵	平泳ぎ・バタフライ <入門> 14:05~14:25	14:00
14:30	ヒーリング アロマヨーガ 45 14:05~14:50 田中 江里香			14:30
15:00	【WEB予約：定員45名】	【WEB予約：定員35名】 歌ってMOVE 30 15:15~15:45 柳田 彩水		15:00
15:30	美脊柱ヨーガ 30 15:05~15:35 田中 江里香			15:30
16:00	キッズチアダンス キッズクラス 16:00~16:50			16:00
16:30		キッズ空手 初級クラス 16:10~17:10		16:30
17:00				17:00
17:30	キッズチアダンス ジュニアクラス 17:00~18:00	キッズ空手 中上級クラス 17:10~18:10		17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00		館内退出時間 20:00 (24時間会員&ナイトモーニング会員は、マシンジムの夜間利用可能)		20:00