

# 2025年3月20日(木・祝)特別スケジュール

	3階スタジオA	4階スタジオB	3階ホットスタジオ	プール	
9:30	<b>【9:30 O P E N】</b>				9:30
10:00	<b>【定員制】40名</b> エンジョイエアロ 10:00-10:30 高木 愛澄	<b>【定員制】32名</b> 健美操 9:50-10:35 菊池 久美			10:00
10:30	<b>【定員制】40名</b>		<b>【定員制】20名</b>		10:30
11:00	バーニングエアロ 10:45-11:25 高木 愛澄	メガロスミライク [ベビー] 11:00-11:45	♥ ホットヨーガリセット 骨盤 10:45-11:30 上野 瑞恵	アクアダンス (定員48名) 11:00-11:30 米田 幹子	11:00
11:30	<b>【定員制】40名</b>				11:30
12:00	DanSing@ 11:40-12:10 高木 愛澄				12:00
12:30	<b>【定員制】35名</b> Group Power 12:25-12:55 宮崎 亜弥	<b>【定員制】32名</b> 美脊柱ヨーガ 12:30-13:10 舛川 朝子		スイムスクール 12:00-13:00 中上級 谷	12:30
13:00	<b>【定員制】35名</b>		<b>【定員制】20名</b>		13:00
13:30	バーニングステップ 13:15-14:00 松原 恵子	<b>【定員制】32名</b> ベルヴィックストレッチ 13:25-13:55 小松 明日美	♥ ホットヨーガベーシック (中温クラス) 13:00-13:45 浅賀 麻実	パーソナルレッスン 13:30-14:00	13:30
14:00	<b>【定員制】40名</b>	<b>【定員制】32名</b>			14:00
14:30	Group Blast 14:15-14:45 小松 明日美	トラディショナルヨーガ 14:25-14:55 浅賀 麻実		パーソナルレッスン 14:30-15:00	14:30
15:00	<b>【定員制】40名</b>				15:00
15:30	ZUMBA 15:00-15:30 長谷川 なごみ				15:30
16:00				キッズスクール 15:10-18:30	16:00
16:30				※ウォーキングコース マッサージプール スチームサウナを ご利用頂けます。 曜日、時間によっては遊泳コー スを ご利用頂けます。 詳しくは館内掲示 をご覧ください。	16:30
17:00	キッズ チアリーディング スクール [キッズ] 16:30-17:30	メガロスミライク [キッズ] 16:45-17:45			17:00
17:30					17:30
18:00	キッズ チアリーディング スクール [ジュニア] 17:30-18:30	メガロスミライク [ジュニア] 17:45-18:45			18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

**【マシンジム・プール：19:50 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】**

※24時間会員の方も、20時までのご利用となります

※20時以降**完全閉館**となりますのでお気をつけください