

# 2025年3月20日(木・祝) 特別プログラム

時間	スタジオ A	スタジオ B	リセルフ
9:30	【定員 35名】	【定員 38名】	
10:00	トラディショナルヨーガ 9:30~10:15 山田 雅子	エンジョイエアロ 9:35~10:05 笠井 維	
10:30	【有料スクール】	【定員 38名】 バーニングエアロ 10:20~11:00 笠井 維	【登録制・定員12名】 ホットヨーガパワー・ベーシック 10:30~11:15 加鹿 りえ子 【有料・要予約】
11:00	健康運動教室 REBORNS FIT 10:45~11:45 ※詳細は別途	【定員 38名】 ソウルダンス 11:15~11:45 KAZOO	
11:30			
12:00	【定員 35名】 【映像】Group Fight 12:05~12:20	【定員 38名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【イベント情報】  3月20日 (木・祝) 海の森水上競技場特設コースにて <b>2025 RUNFES開催!!</b> 担当は佐藤優太・久保木英雄です。 ぜひ一緒に走りましょう😊 詳細は別途ご確認ください。 
12:30	【定員 35名】 フラダンス 12:35~13:05 成瀬 恵	【定員 38名】 アドバンスエアロ 13:00~13:30 MISAKI	
13:00	【有料短期クラス】	【定員 43名】 やさしいピラティス 13:45~14:15 MISAKI	
13:30	バレエスクール 13:20~14:20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 38名】 ジャズダンスSTAGE 14:30~15:15 楓 沙樹	
14:00			
14:30	【登録制・定員30名】 健康サークル 14:45~15:15 小比賀 貴次		
15:00			
15:30			
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30		
16:30			
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズダンススクール】 年中~小学校2年生 16:30~17:30	【登録制・定員12名】 ホットヨーガ・アドバンス 17:15~18:00 吉田 静枝 【有料・要予約】
17:30			
18:00	【キッズスクール】 ミライクRUN 小学3年生~中学1年生 17:45~18:45	【キッズダンススクール】 小学校2年生~ 中学3年生 17:30~18:30	【有料短期クラス】
18:30			ピラティス 18:30~19:15 吉田 静枝 ※詳細は別途
19:00		【キッズダンススクール】 上級選抜クラス 18:30~19:30	
19:30			
20:00	マシンジム・プール利用時間は19:50まで		施設利用時間 20:00