

2026年1月12日(月・祝) 特別プログラム

時間	スタジオ A	スタジオ B	ホットスタジオ
9:30			
	【映像】 Group Fight 9:30~10:00		
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】	
10:30	ヒーリングアロマヨーガ 10:15~11:00 加鹿 りえ子	カーディオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子	
11:00		【定員 38名】	【登録制・定員12名】
	【定員 35名】	エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子	ホットヨーガ・ベーシック 11:15~12:00 加鹿 りえ子 【有料・要予約】
11:30	フラダンス 11:25~11:55 成瀬 恵		
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	
	フラダンススクール 12:10~13:10 成瀬 恵 ※詳細は別途	アドバンスエアロ 12:00~12:45 丹 憲一	
12:30			
13:00		【定員 38名】	
		エンジョイエアロ 13:05~13:35 丹 憲一	
13:30			
		【有料クラス】	
14:00	【定員 35名】	コンディショニング 13:55~14:40 丹 憲一 ※詳細は別途	
14:30	ハーモニズム 14:15~15:00 かおり		
15:00			【登録制・定員12名】
			ホットヨーガパワー・アドバンス 15:15~16:00 かおり 【有料・要予約】
15:30			
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15:30~16:30	
16:30			
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30~17:30	
17:30			
18:00	Refle studio【定員 12名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】
	マシンピラティス Total Basic 18:00~18:45 草野 明日香	リトモス 18:00~18:45 中尾 桂子	ホットストレッチ（歪み改善） 18:00~18:45 石河 知可子
18:30			
19:00	Refle studio【定員 12名】	【定員 38名】	【登録制・定員12名】
	マシンピラティス Hip & Legs 19:00~19:45 草野 明日香	Group Fight 19:00~19:45 佐藤 優太	ホットストレッチ（可動域改善） 19:00~19:45 石河 知可子
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