

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