

12月28日(日)

年末ラストレッスンスケジュール

9:30開館

| Aスタジオ | Bスタジオ |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| | 10:15~11:00 ビギナーSTEP 徳島 |
| | 11:15~12:00 ビギナーエアロ 徳島 |
| | 12:15~13:00 ZUMBA 土屋 |
| 13:15~14:00 Hi&Low 川田 | 13:15~14:15 グループプラスト60 NANAMI |
| 14:15~15:00 ヨガ 飯塚 | 14:30~15:30 ダンスエアロ60 瀬畠 |
| ファイナル 60分レッスン イベント | |
| | 15:45~16:45 グループファイト60 DAIKI |
| | 17:00~18:00 グループセンタジー60 HITOMI |
| | 18:15~18:45 ポールストレッチ 熊倉 |

19:30閉館

※デイタイム会員の方は18:00までのご利用となります。

2026年1月12日(月・祝) 祝日特別スケジュール

9:30開館

| Aスタジオ | Bスタジオ |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| | 9:45~10:15 ストレッチ+筋トレ 臼井 |
| 10:30~11:15 ビギナーエアロ 高橋(淳) | 10:30~11:15 らくらく筋トレ 芝入 |
| 11:30~12:15 ヨガ 新井 | 11:30~12:15 ビギナーSTEP 高橋 |
| 12:30~13:15 シェイプ 新井 | 12:30~13:15 グループファイト DAIKI |
| 13:30~14:15 グループセンタジー DAIKI | 13:30~14:15 STEP1 沼尻 |
| 14:30~15:15 骨盤ナビ 高橋 | 14:30~15:15 ビギナーエアロ 沼尻 |
| 15:30~16:15 ダンスエアロ 高橋 | 15:30~16:15 はじめてのジャズダンス 成田 |
| | 16:30~17:15 ピラティス 成田 |
| | 17:30~18:15 グループセンタジー NANAMI |

19:30閉館

プールのご利用は16:00・ジムエリアのご利用は19:30までとなっております。
デイタイム会員の方は、18:00までのご利用です。