

# 2026年2月11日(祝・水)

## 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 瀬畑	
10:30~11:15 コアシェイプ 臼井	10:30~11:15 STEP1 間中
11:30~12:15 骨盤リセット 石崎	11:30~12:15 RITMOS 秋澤
12:30~13:15 気功太極拳 越後	12:30~13:15 ZUMBA30 秋澤
13:30~14:15 ヨガ 熊倉	13:30~14:15 グループファイト NANAMI
14:30~15:15 グループセンチジャー NANAMI	
	15:30~16:15 ビギナーSTEP 吉田
	16:30~17:15 ローインパクト 吉田
17:30~18:00 ポールストレッチ 熊倉	

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。  
デイトタイム会員の方は、18:00までのご利用です。

# 2026年2月23日(祝・月)

## 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 瀬畑
11:30~12:15 ヨガ 新井	11:30~12:15 ビギナーSTEP 瀬畑
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 グループセンチー DAIKI	13:30~14:15 STEP1 中村
14:30~15:15 ヨガ 飯塚	14:30~15:15 ビギナーエアロ 中村
15:30~16:15 ウェービングストレッチ 吉田	15:30~16:15 はじめてのジャズダンス 成田
16:30~17:15 シニア向け膝痛予防体操 瀬畑	16:30~17:15 RITMOS 吉田
◇会員無料・非会員有料500円◇	17:30~18:15 ZUMBA 吉田

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。  
デイトム会員の方は、18:00までのご利用です。