

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 ウェープリングストレッチ 吉田 | 15:30~16:15 はじめてのジャズダンス 成田 |
| 満員御礼 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。