

2026年5月6日（水） 祝日営業日レッスンスケジュール

9:00	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	プール	9:00
	9:00 OPEN			フィットネスロッカー入口側	
9:30				1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース 7コース	9:30
10:00	10:00~10:40 骨盤エクササイズ 松永	10:00~10:40 健康太極拳 ~GWスペシャル~VOL.2 児島		プール 10:00 OPEN	
10:30					
11:00	11:00~11:40 みんなではじめてエアロ VOL.3 染谷・高田・五十棲	11:00~11:40 ヨガ 森			10:40~11:10 アクアウォーク& ジョグ 関根
11:30					11:20~12:00 初級水泳スペシャル 北原&関根
12:00	12:00~12:40 シェイプパンプ 高田		10:10~13:35 ゴルフフリー打席		
12:30					12:15~13:00 スイムトレーニング 加納
13:00	13:00~13:30 ファイトアタックPRO 近藤	12:00~14:00 キッズイベント			
13:30					
14:00	14:00~14:40 フラエクササイズ Ari		14:00~15:00 キッズ体育スクール		13:50~ 14:50 成人 スイミング スクール 加納 【有料】
14:30					
15:00	15:00~15:40 FITHOP 塚田	15:00~15:40 ピラティス Ari			
15:30					
16:00		16:00~16:40 ボディケアストレッチ 築地			14:00~ 20:00 キッズ スイムスクー ル
16:30					
17:00			15:00~19:00 キッズ体育スクール		
17:30	16:30~18:30 Jr.ダンススクール				
18:00					
18:30				1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース 7コース	18:30
19:00	19:00 CLOSE (18:45施設利用終了)			プールコーチ室側	19:00
	スタジオ1	スタジオ2	マルチパーパス	プール	

営業時間は、9:00~19:00です。以下メンバー区分の方は、時間外料金（税込1,650円）でご利用可能です。

【対象区分】デイトム、ナイト、ビジネスナイト

プールスケジュールは7コースで表記しており、青塗りの枠が利用可能コースとなります。

尚、各コース内容に関しましては、当日ご利用時にご確認ください。

全スタジオレッスンが定員制のレッスンとなります。オンライン予約システムにてご予約下さい。