

2026年5月4日（月・祝） レッズンスケジュール

	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール	
10:00						10:00
10:30~11:10	健康体操	10:35~11:15 ZUMBA		10:15~11:45 【有料】 育成コース 3コース使用		11:00
11:00	永島	矢野				
11:30~12:10	シンプルエアロLow	11:35~12:15 ダンスWAVE			11:40~12:10 AQUA ZUMBA 戸澤	12:00
12:00	永島	矢野				
12:30~13:10	ステップサーキット	12:30~13:30 グループセッション エンジョイエアロ 参加費:1,980円			12:30~13:00 アクアダンス 市原	13:00
13:00	永島	陸野				
13:30~14:50	GW特別イベント！ special Aerobics 参加費:3,300円	13:50~14:30 健康太極拳			13:30-18:00 ファミリー プール開放 ※温浴施設も ご利用できます。 参加費:800円 (税込) ※フィットネス 会員様で土日祝が 利用出来る 区分の方は、 「無料」 ご家族分のみ 料金が かかります。 詳細はスタッフまで 1~2コース使用	14:00
14:00	斉藤	吉田				
14:45~15:15	ファイトアタックBEAT	14:45~15:15 鬼頭				
15:00						
15:10~15:30	スクール準備		15:10~15:30 スクール準備	15:10~15:30 スクール準備		15:00
15:30~16:30	【有料】 ジュニアダンススクール		15:30~16:30 【有料】 キッズ体育スクール	15:30~16:30 【有料】 キッズスイミング スクール		16:00
16:00		16:10~16:30 スクール準備				
16:30~17:30	【有料】 キッズダンススクール	16:30~17:30 【有料】 ジュニアダンススクール	16:30~17:30 【有料】 キッズ体育スクール	16:30~17:30 【有料】 キッズスイミング スクール		17:00
17:00						
17:30~18:30	【有料】 ジュニアダンススクール		17:30~18:30 【有料】 キッズ体育スクール	17:30~18:30 【有料】 キッズスイミング スクール		18:00
18:00						
18:45	18:45 スポーツ施設終了				19:00	19:00
19:00	CLOSE					19:00