

	月		火		水		木		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール
10:00	無料開放		無料開放			無料開放		無料開放		無料開放		無料開放	
11:00	fine PILATES 10:30 (45) 中川	水中シェイプ 10:30 (30) 峯	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 大井		ピラティス 10:30 (45) 中川	ZUMBA 10:30 (45) 加藤	水中エアバIL 10:30 (30) 峯	エアロ 10:30 (45) 真澄	lafua 5/1 (木) のみ 10:30~(45) 二の腕、背中引き締め ピラティス 担当: 松本	Coreメイク 10:30 (45) 山本	ファイブ ホクラング 10:30 (45) 竹下	ほつとパーマツク 10:30 (45) 峯	TARGET HIP 超ドローイン 10:30 (45) 安井
12:00	ファイブ ホクラング 11:30 (45) 安井	水中エアバIL 11:05 (30) 峯	EJ*Light 11:30 (45) 加藤		ナタラシ 11:30 (45) 大井	fine PILATES 11:30 (45) 高木		WDesign Light 11:30 (45) 高木	ZUMBA 11:30 (45) 松下	骨盤スリムヨガ 11:30 (45) 川瀬	fine PILATES 11:30 (45) 丸山	水中シェイプ 11:30 (30) 峯	lafua 5/17 (土) 10:30~(45) ゆったりほつかりヨガ 11:30~(45) SUN&Moon 担当: 小木曾
13:00	TARGET HIP 超ドローイン 12:30 (45) 安井		ZUMBA 12:45 (45) 富田	HIT WAVE 13:10 (30) 加藤	癒しdeアロマ 12:30 (30) 高木	フィットボタ 12:30 (45) 川瀬		時の香り 12:30 (45) 関本	FLORIC 12:30 (45) 川瀬	AQUAWALK 12:55 (30) 山本	ZUMBA 12:30 (45) 竹下		Z-180 NEW 11:30 (45) 安井
14:00	☆Pick Up!!☆		ZUMBA アクア 13:45 (45) 富田					時の香り PLUS 13:30 (45) 関本	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 稲垣	かんとん アクア 13:30 (45) 川瀬	足楽体操 13:30 (30) 峯		ファイブ ホクラング 12:30 (45) 加藤
15:00	TRY ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン												
16:00	TRY ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン												
17:00	春が訪れ心機一転、新しいことにチャレンジしてみませんか？ 走る、漕ぐ、泳ぐのがトライアスロン！ ダイエット効果や運動不足解消はもちろん、 頑張った後の達成感をぜひ「ホリデイの応援隊」と共に分かち合いましょ！												
18:00													
19:00	BOXING BLUE 19:00 (45) 山田		fine PILATES 19:00 (45) 丸山		バスってダンス 18:45 (45) 安井	Z-180 NEW 19:00 (45) 齊藤		Coreメイク 18:45 (45) 加藤	EJ*Light 19:00 (45) 加藤		BOXING BLUE 19:30 (45) 安井		ナタラシ 19:00 (45) 林
20:00	ZUMBA 20:00 (45) 加藤		BOXING BLUE ハリウッドワールド 20:00 (45) 竹下		ピラティス 20:00 (45) 丸山	EJ*Light 20:00 (45) 安井		ボールを使ったピラティス 20:00 (45) 丸山	BOXING BLUE 19:30 (45) 安井	SoundUp 20:00 (45) 高木			癒しdeアロマ 20:00 (30) 高木
21:00	EJ*Light 21:00 (45) 鈴木		ZUMBA 21:00 (45) 松岡		アロマdeベーシック 21:00 (45) 峯	TARGET HIP 超ドローイン 21:00 (45) 齊藤		ナタラシ 21:00 (45) 安井	ROCK 筋トレ 21:00 (30) 加藤		ZUMBA 20:30 (45) 安井		
22:00													

5月！コイン体験会開催！
日時：25日(日)～31日(土)
 ＊詳細は後日配信致します。

- スタジオ 定員 73 名
- Z-180 定員 43 名
- TARGET HIP ROCK筋トレ ヨガ ピラティス ROCK筋トレ 定員 65 名
- バランスホール 定員 30 名
足楽体操
- プール 定員 35 名
- スタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 22:00-
- ホットスタジオ予約 毎月25日 受付開始日時 22:00-

●プレート配布時間のご案内
 朝1本目のプログラムプレートにつきまして、
 プログラム開始時刻にかかわらず、
オープン(AM10:00)配布開始
 とさせていただきます。(※日曜を除く)
 他プログラムにおいては
 これまで通り45分前配布となります。
 ご理解とご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

<スタジオ無料開放のご案内>
 ストレッチエリアでの混雑緩和のため
 10:00～スタジオ開始15分前まで
 スタジオを開放することとしました。
 身体のケアをしながら良いスタートを
 切っていきましょう！

19:00 閉館
 (トレーニングは18:50終了)

ご確認ください。

表示内容

プログラム名
 開始時間 担当者

