

2025年10月13日(月祝)

特別タイムスケジュール

スタジオ

サブアリーナ

プール

10:30

ボディジャム30
YUKA 10:30-11:00

11:00

リズム&ストレッチ
太田 11:20-11:50

12:00

**脂肪燃烧
効果大!!**

13:00

からだコンディショニング
小倉 13:00-13:45

14:00

ピラティス
松原 14:30-15:00

15:00

ボディバランス45※ST
松原 15:30-16:15

16:00

17:00

18:00

19:00

シェイプエアロ
山下 19:30-20:15

20:00

ボディバランス45※ST
山下 20:30-21:15

21:00

22:00

23:00

※ストレッチポール持参OK
定員20名

ストレッチポール講座
小倉 10:30-11:15

引き締まる30秒間

藤瀬 12:00-12:15

レスミルズシェイプス体験
カーディオクロス
石川 12:20-12:35

ボディパンプ30
石川 12:55-13:25

ボディアタック30
近石 13:45-14:15

ボディコンバット45
近石 14:30-15:15



学校体育
向上教室
17:00-18:00

ボディコンバット45
永山 19:30-20:15

ボディアタック45
永山 20:30-21:15

アクアビクス(エンジョイ)
太田 10:30-11:00

⑥~⑦コース

アクアビクス(シェイプ)
小倉 11:50-12:35

⑥~⑦コース



ジュニアスイミング
スクール
幼児コース
15:15-16:30

ジュニアスイミング
スクール
幼児コース
16:30-17:45

ジュニアスイミング
スクール
幼児コース
17:45-19:00

全員(大人)

全施設

無料開放

本日のみ

当日お申込みの方

※レギュラー会員のみ
※3か月以上ご利用いただける方

限定

★初期登録料

無料!!

★初月度月会費

半額!!

特別営業 閉館時間(23:00)運動施設利用時間(22:30迄)