

2026.10.12(月)

レッスンスケジュール

営業時間 9:00~19:00

4時から会員は13:30よりご利用いただけます

3階スタジオ

10:30~11:10 骨盤調整ストレッチ みきこIR

11:25~11:55 らくらくエアロ みさとIR

12:15~12:55 ストレッチヨガ SATOMI IR

13:10~13:50 ボディエンデュランス 後藤IR

14:05~14:45 ふあんトレ 森IR

15:00~15:40 ピラティス 大川IR

15:55~16:45 ZUMBA みさとIR

17:00~17:50 筋コンリズム みさとIR

祝日の営業時間変更に伴い、上記スケジュールにて開催いたします。

2026.10.12(月)

レッスンスケジュール

営業時間 9:00~19:00

4時から会員は13:30よりご利用いただけます

1階スタジオ

10:30~11:10 姿勢改善ヨガ 坂元(紀)IR

11:25~12:05 ストレッチヨガ SATOMI IR

14:00~14:40 やさしいストレッチ 竹内(真)IR

16:00~16:40 リラックスヨガ 坂元(紀)IR

プール

10:40~11:10 アクアビクス みさとIR

11:30~12:10 クロール 森IR

13:15~13:45 アクアビクス 中條IR

祝日の営業時間変更に伴い、上記スケジュールにて開催いたします。