







2月11日（水）



特別プログラムスケジュール

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
10:00	9 : 30～10 : 10 朝ヨガ40 中井			9 : 30～10 : 15 HEALTHY ★むくみ解消★ りな
	 CENTERGY 定員：40名			
11:00	10 : 30～11 : 15 Group Centergy45 MIYUKI			10 : 45～11 : 30 SHAPE UP ★ボディメイク★ りな
	 POWER 定員：40名			
12:00	11 : 40～12 : 10 Group Power30 AKI			
	 LES MILLS BODYCOMBAT 定員：30名			
13:00	12 : 30～13 : 00 BODYCOMBAT30 KUMI			
14:00	13 : 20～14 : 00 ヨガ40 中井		13 : 15～13 : 45 中級バタフライ 竹中	13 : 20～14 : 05 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
	定員：40名		13 : 50～14 : 20 泳ぎ込み&飛び込み 竹中	
15:00	14 : 30～15 : 20 オリジナルエアロ50 北村	14 : 15～14 : 45 はじめてダンス（基礎） RINO	14 : 30～15 : 00 水中ウォーク 中井	14 : 30～15 : 30 背中美人 ★肩甲骨ほぐし★ 藤中
		14 : 55～15 : 25 はじめてダンス（振付） RINO		
16:00	 RITMOS 15 : 45～16 : 30 RITMOS45 北村		15 : 30～16 : 00 エンジョイアクア30 中井	
17:00				
18:00				

建国記念
の日

2026