

ゴールデンウィークプログラム 2026年5月3日(日)～5月6日(水)

【GW期間中】5/3(日)～5/6(水)
時間外利用 ¥1,320 → ¥980
ビジター ¥2,750 → ¥1,650

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
第1スタジオ		OXIGENO (nao) 10:45(45)	パワーヨガ (カサイクミ) 11:45(45)	筋コンディショニング (千葉) 12:45(45)	X55 (白石) 13:45(45)	TOP RIDE (千葉) 14:45(45)						
ホットスタジオ		リラクゼーションヨガ (カサイクミ) 10:30(45)	二の腕対策ヨガ (はまだ) 11:45(45)	骨盤調整ヨガ (小川) 12:45(60)	清掃時間 13:45～14:45	ホットスタジオ開放 14:45～20:00						
プール			初級クロール背泳ぎ (白石) 11:45(30)	初級背泳ぎバタフライ (白石) 12:25(30)	スイムトレーニング (メニュー掲示) 13:15(60)	育成・選手 (有料) 14:30～17:30						
第1スタジオ		ピラティス (大嶋) 10:30(45)	ビギナーエアロ (大嶋) 11:30(45)	ズンバ (シャクティ) 12:30(45)	UBOUND (白石) 13:30(45)							UBOUND (白石) 19:00(45)
第3スタジオ	卓球開放 10:00～20:00											
ホットスタジオ		整体ヨガ&笑いヨガ (櫻井) 10:30(45)	楽しくバランスヨガ (はまだ) 11:30(45)	BODYシェイプ+ (宮本) 12:30(30)	清掃時間 13:00～14:00	ホットスタジオ開放時間 14:00～18:30						ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)
プール		クロール呼吸練習 (吉崎) 10:30(30)	はじめてバタフライ (吉崎) 11:10(30)	中上級水泳 (吉崎) 11:50(45)		アクアビクス (シャクティ) 13:45(45)	育成・選手 (有料) 15:00～18:00					
第1スタジオ		整体ヨガ&顔ヨガ (櫻井) 10:30(45)	ピラティス (SAHO) 11:30(45)	ズンバ (NAMI) 12:30(45)	UBOUND (NAMI) 13:30(45)							X55 (白石) 19:00(45)
第3スタジオ	卓球開放 10:00～20:00											
ホットスタジオ		腸活ヨガ (五十嵐) 10:30(45)	体幹トレヨガ (吉池) 11:30(45)	深い呼吸とボディスキャンヨガ (はまだ) 12:30(45)	清掃時間 13:15～14:15	ホットスタジオ開放 14:15～18:30						アロマヨガ (蔵野) 19:00(45)
プール		がんばらない背泳ぎ (吉崎) 10:30(30)	はじめて平泳ぎ (吉崎) 11:10(30)	ちょっと頑張る中上級水泳 (吉崎) 11:50(45)		フィン開放 (自由遊泳) 12:45～16:30	育成・選手 (有料) 17:00～19:00					
第1スタジオ		初級ステップ (兼村) 10:30(45)	いきいき太極拳 (川村) 11:30(60)	楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:45(45)	背骨コンディショニング (高橋忠幸) 13:45(45)							エアロビクス (加藤) 19:00(45)
第3スタジオ	卓球開放 10:00～20:00 <small>気功??まずは見て真似をして頂くだけでOK! 地味ですが一緒に楽しみましょう!</small>											
ホットスタジオ		春の陰陽ヨガ (吉池) 10:30(45)	春のリンパケアヨガ (細川) 11:30(45)	健康気功とヨガ (はまだ) 12:30(45)	清掃時間 13:15～14:15	ホットスタジオ開放 14:15～18:30						リラクゼーションヨガ (カサイクミ) 19:00(60)
プール		アクアヌードル (居原田) 10:30(30)	スカーリング (居原田) 11:15(30)	スイムトレーニング (居原田) 12:00(60)	アクアミット (千葉) 13:15(45)	育成・選手 (有料) 17:00～19:00						