

		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30																			
12/29 (月)	第1 スタジオ			Dance it out (飯島) 10:15(45)		ズンバ (西野) 11:15(45)		初中級エアロ (加藤) 12:15(45)		FIGHT DO 入門 (似鳥) 13:15(30)		FIGHT DO (似鳥) 14:00(45)							OXIGENO (nao) 18:00(45)		UBOUND (nao) 19:00(45)																					
	第3 スタジオ			108回太陽礼拝 (SAHO) 10:30(105)			108	卓球開放 12:30～20:00																																		
	ホット スタジオ			整体ヨガ & 顔ヨガ (櫻井) 10:15(45)		全身スッキリヨガ (斎藤麻琴) 11:15(45)		養生ヨガ (小川) 12:15(60)		ピラティス (長尾) 13:30(45)		清掃時間 14:15～15:15		ホットスタジオ開放 15:15～18:30				整	ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)			ホット スタジオ																				
	プール			108本スイム (吉崎) 10:30(105)			108	アクアミット (千葉) 12:30(45)		フィン開放 (自由遊泳) 13:30～15:15		スクール幼児 (有料) 15:30(60)		スクール小学生A (有料) 16:30(60)		スクール小学生B (有料) 16:30(60)							プール																			
12/30 (火)		第3スタジオ 卓球開放(10:00～17:00)		ノープログラムデー 営業時間(10:00～18:00)																																						
12/31 (水)		休館日																																								
1/1 (木・祝)	祝日	休館日 Happy New Year																																								
1/2 (金)		第3スタジオ 卓球開放(10:00～17:00)		ノープログラムデー 営業時間(10:00～18:00)																																						
1/3 (土)	第1 スタジオ			ズンバ (やまだゆうこ) 10:30(45)		ピラティス (石川) 11:30(45)		FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)		UNGjump (nao) 13:30(45)		OXIGENO (nao) 14:30(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			ホットヨガ (カサイクミ) 10:30(45)		風邪予防ヨガ (國安) 11:30(45)		楽しくコアヨガ (はまだ) 12:30(45)		冬の養生ヨガ (五十嵐) 13:30(60)		清掃時間 14:30～15:30		ホットスタジオ開放 15:30～18:30				整体ヨガ & 笑いヨガ (櫻井) 19:00(45)			ホット スタジオ																					
	プール			クロール ドリル練習 (吉崎) 10:30(30)		平泳ぎに 挑戦！ (吉崎) 11:10(30)		中上級水泳 (吉崎) 11:50(45)		フィン開放 (自由遊泳) 12:45～17:00												プール																				

【営業時間のお知らせ】

12/29(月) 10:00～21:00(最終20:30)
12/30(火) 10:00～18:00(最終17:30)
12/31(水) 休館日
1/1(木・祝) 休館日
1/2(金) 10:00～18:00(最終17:30)
1/3(土) 10:00～21:00(最終20:30)

【特別料金】

時間外利用料
980円(税込)
※ 12/30(火)・1/2(金)2日間のみ
時間外利用料無料！
ビジター利用料
1,650円(税込)

ナイト・レディースナイト
U39・ナイト&ホリデー会員
利用時間変更のお知らせ

12/29(月) 17:00～21:00

※ 上記日程はご利用時間が
変更となります。

年越しロウリュ
やります！！

※ 詳細は別紙にて
ご確認下さい！！

【108回太陽礼拝】

1礼拝1煩惱を浄化する動く瞑想。
ヨガ初心者さんも大歓迎！
108回最後まで動き続けなくても構いません。
時々休憩も挟みます。
やってみる事に意味がある！
やり残しの無い1年の締めくくりにしましょう！

108

【108本スイム】

25mスイムを108本(2,700m)
泳ぎ切りましょう！
年末泳ぎ納めに
たくさんのご参加
お待ちしております。

今年も1年ほのかスポーツクラブをご利用いただき誠にありがとうございます！！2026年もよろしくお願い致します！