

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 金曜日) and time slots (10:00 to 22:00). It lists various activities like 'ヨガ', 'ダンス', 'スイミング' and instructors like 'Tanaka', 'Misa', '高松'.

Summary table with four columns: 'スタジオプログラムについて', 'プールプログラムについて', 'ホットスタジオプログラムについて', and 'タイムテーブルの見方'. It contains important notices and instructions for participants.

Additional information table with columns: '定員人数について', 'web予約について', and 'QRコード'. It provides details on capacity, reservation rules, and a QR code for reservations.

2026年7月プログラムタイムテーブル

	土曜日					日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	HOTスタジオ	ジム	プール	
10:00			9:30-10:15 ストレッチエリア	9:45-9:55 ラジオ体操		9:30-10:45 ストレッチエリア	スクール		9:45-9:55 ラジオ体操		10:00
10:30	10:00-10:45 チャレンジW エアロ★ ★ 同野	10:00-10:45 カラダ調整体操 Misa			スイミング スクール		みんなの あそびば	10:15-11:00 ホット デトックスヨガ 西山	10:30-10:45 からだほくし	スイミング スクール	10:30
11:00				11:00-11:15 シナジーワークアウト	9:45 -		9:30 -			9:45 -	11:00
11:30	11:00-11:45 フィットネス パワーヨガ 同野	11:00-12:45 ストレッチエリア			12:00 -		11:15-12:00 週替わりレッスン	11:15-12:00 ホット ボディメイク 西山	11:40-11:55 腹筋	12:00 -	11:30
12:00			11:30-12:15 ホット デトックスヨガ 園重								12:00
12:30	12:15-12:45 X55® 二反田 (定員40名)					12:15-13:00 HATAヨガ 大迫					12:30
13:00			12:45-16:30 ストレッチエリア		親子 スクール			12:30-18:45 ストレッチエリア			13:00
13:30	13:00-13:45 ZUMBA® 重田	13:15-13:45 ハンモックEX 岡本 (定員10名)			12:45 -	13:15-14:00 バレトン 大迫					13:30
14:00					14:00 -				14:00-14:10 LIVE10/Shape		14:00
14:30	14:15-14:45 ボールエクササイズ 園重 (定員30名)	14:15-14:45 VIRTUAL OXIGENO					14:30-15:15 UBOUND® 二反田 (定員30名)				14:30
15:00											15:00
15:30	15:00-15:45 かんたんエアロ 園重								15:25-15:40 腹筋		15:30
16:00							15:45-16:30 FIGHT DO® 岡本		16:00-16:15 ストレッチ		16:00
16:30	16:30-17:15 シェイプアップ エアロ★ 大迫	16:00-17:00 大人ダンス スクール (スクール会員限定)		16:15-16:30 腹筋	スイミング スクール						16:30
17:00				17:00-17:15 腹筋	14:00 -						17:00
17:30		17:15-19:45 ストレッチエリア			19:00 -						17:30
18:00	17:30-18:15 X55® 岡本 (定員40名)		17:45-18:30 ホット 美メイクヨガ 大迫		5コース使用						18:00
18:30											18:30
19:00	18:30-19:15 ZUMBA® miki										19:00
19:30											19:30
20:00	《ジムフロア・プール》 19:45利用終了					《ジムフロア・プール》 18:45利用終了					20:00
20:30	右のQRコードで プログラムや代行案内等を 確認することができます♪ 読み込んでみてください★					右のQRコードで プログラム紹介を ご覧頂けます					20:30
21:00											20:30
21:30											21:00
22:00											21:30

日曜日週替わりレッスン

毎週色んなレッスンを

11:15~12:00

体験しよう!

日にち	プログラム	担当
7月5日	ZUMBA®	miki
7月12日	リンバピクス	高松
7月19日	カラダ調整体操	misa
7月26日	ヨガ	Rinna



日曜日ホリデイをエンジョイしましょう♪♪
みなさんのご参加お待ちしております!!

LINE公式アカウント
友だち募集中

QRコードを
スキャンしてください♪

- 営業案内
- 代行案内
- ショップセール
- イベント など