

2026.2.11(水)





営業時間10:00～18:00

2月11日
建国記念の日

2026.2.23(月)

営業時間10:00～18:00



| | STUDIO | POOL | VR STUDIO | icca | | STUDIO | POOL | VR STUDIO | icca |
|-------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--|-------|---|------------------------------|--|---|
| 10:00 | | | | | 10:00 | | | | |
| | 10:15～10:45 ボクシングフィットネス | | 10:15～10:30 ストレッチ | 10:20～ マシラティス 体験会 | | | | 10:15～10:30 ストレッチ | |
| | 津江 | 10:30～11:15 スイムレッスン 安達 | 10:35～10:50 ELEVEN | 8F | 11:00 | 10:30～11:15 ラテンエアロ 和山 | 10:30～11:15 スイムレッスン 安達 | 10:35～10:50 ELEVEN | 10:40～11:50 |
| 11:00 | 11:00～11:45 RADICAL POWER 前田 | | 11:00～11:45 コンディショニングストレッチ 津江 | フリーウェア横 自由参加 男性参加OK 見学 大歓迎！ | | | | 11:00～11:30 FIGHT DO |  風間 |
| 12:00 | 12:15～13:00 MGADNCE 前田 | | 12:15～13:00 ヨガ 松下 | | 12:00 | 11:30～12:30 健美操 MARI | 11:25～12:00 35min燃 | 11:45～12:15 RADICALエアロ | |
| 13:00 | | | | | 13:00 | 12:45～13:15 フラベリック | 安達 | 12:30～13:00 MEGADANZ | |
| | 13:15～14:15 バレエ 松下 | 13:30～14:00 バタフライ・平泳ぎ 初級 | 13:15～13:45 MGADNCE | | | 織川 | | 13:15～13:45 RADICAL ステップ | 13:20～14:50 |
| 14:00 | | 林 | 14:00～14:30 FIGHT DO | 13:40～14:50  安達 | 14:00 | 13:30～14:30 カピオレプア フラスクール有料 織川 | 14:00～14:30 アクアダンス | 14:00～14:30 OXIGENO | 有料 プログラム 雄谷 |
| | 14:30～15:15 ZUMBA GOLD 和田野 | 14:15～14:45 クロール・背泳ぎ 中上級 | 14:45～15:00 シアフィットネス | | 15:00 | 14:45～15:30 UBOUND 風間 | 前田 | 14:45～15:30  | 15:00～16:10 |
| 15:00 | | 14:45～15:15 泳法プライベートレッスン有料 | | | | | | |  安達 |
| | 15:30～16:15 美shisei 和田野 | 林 | 15:10～15:25 セルフリンパケア | 15:10～ マシラティス 体験会 | 16:00 | 15:45～16:30 MEGADANZ 前田 | | 16:00～16:30 ハンモックヨガEX | |
| 16:00 | | | 15:25～15:40 100歳まで元気に動く 体づくり | | | | | | |
| 17:00 | | | 16:45～17:15 OXIGENO | | 17:00 | | | 16:45～17:15 FIGHT DO | |