

2026.2.11水

営業時間10:00～18:00



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～ マシンピラティス 体験会 8F フリークラブ横 自由参加 男性参加OK 見学 大歓迎！	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	10:15～10:30 ストレッチ	
11:00	津江	10:30～11:15 スイムレッスン 安達	10:35～10:50 ELEVEN					10:35～10:50 ELEVEN	10:40～11:50 icca CORE & HIP 風間
	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			11:30～12:30 健美操 MARI		11:00～11:30 FIGHT DO	
12:00					12:00	12:45～13:15 フラベーシック 織川		11:45～12:15 RADICALエアロ	
	12:15～13:00 MGADNCE 前田		12:15～13:00 ヨガ 松下			13:30～14:30 カピオレファ フラスクール有料 織川	12:30～13:00 MEGADANZ	12:30～13:00 MEGADANZ	13:20～14:50 有料 プログラム 雄谷
13:00			13:15～13:45 MGADNCE	13:40～14:50 icca BASIC 安達	13:00	14:00～14:30 アクアダンス 前田	14:00～14:30 OXIGENO	14:45～15:30 Gritter's STUDIO	
	13:15～14:15 バレエ 松下	13:30～14:00 バタフライ・平泳ぎ 初級				14:45～15:30 UBOUND 風間		15:00～16:10 icca BASIC 安達	
14:00		林	14:00～14:30 FIGHT DO		14:00	15:45～16:30 MEGADANZ 前田	16:00～16:30 ハンモックヨガEX		
		14:15～14:45 クロール・背泳ぎ 中上級	14:45～15:00 シニアフィットネス						
15:00	14:30～15:15 ZUMBA GOLD 和田野	14:45～15:15 泳法プライベートレッスン有料	15:10～15:25 セルフリンパケア	15:10～ マシンピラティス 体験会	15:00	16:45～17:15 FIGHT DO			
		林	15:25～15:40 100歳まで元気に動く 体づくり						
16:00	15:30～16:15 美shisei 和田野		16:45～17:15 OXIGENO		16:00				
17:00					17:00				