2026年 ゴールデンウィーク特別レッスンスケジュール

4/29(水・祝)昭和の日

スタジオ1
- 10:30〜10:50 モーニングレッスン 北川
- 11:15〜12:00 マイクロヨガ 大場
- 12:15〜13:00 ボディステップ45 大原
- 13:15〜13:45 Power Weight 30 山本
- 14:05〜14:50 ボディコンバット45 佐々木

ジム
- 2F 11:00〜11:20 フォームローラー 北川
- 2F 12:30〜12:50 TRX 磯部

プール
- 12:00〜12:30 クロール初級 北川
- 12:40〜13:10 フィン&パドル 北川

10:00〜19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業

ヨガとピラティスを融合させたプログラム！インナーマッスルや体幹を強化し様々なポーズでカラダの協調性を高めていきます。

5/1(金)

スタジオ1
- 10:30〜10:50 モーニングレッスン 磯部
- 11:15〜12:00 フラダンス 渡邉
- 12:15〜13:00 リズム・ダンストレーニング（初級） YASU
- 13:15〜14:00 呼吸ヨガ 古里
- 14:15〜14:45 ダイエットセミナー 山本
- 19:15〜20:00 ZUMBA AKIHIDE
- 20:15〜21:00 ボディコンバット45 AKIHIDE
- 21:15〜22:00 ヨガティス 大野

ジム
- 2F 11:00〜11:20 コアトレ 磯部
- 2F 18:40〜19:00 筋トレ教室 北川
- 2F 19:20〜19:40 ストレッチ 北川
- 19:50〜20:10 TRX 北川
- 20:20〜20:40 筋膜ほぐし 山本

フィットネスウエアで参加ＯＫ♪男女関係なく誰でも楽しめます！

【特別イベント】食事の仕方や運動方法を教えちゃいます♪ 定員：20名 参加費：無料

プール
- 11:40〜12:10 ファイティングアクア 磯部
- 13:30〜14:15 四泳法（初中級） 石原 ※平泳ぎ
- 21:15〜22:00 フィン&パドル（トレーニング） 北川

10:00〜23:00(ジム・プール・風呂22:45)まで営業

5/2(土)

スタジオ1
- 10:30〜10:50 モーニングレッスン 北川
- 11:15〜12:00 YOGA 春日
- 12:15〜13:00 ボディコンバット45 TICKET 佐々木
- 13:15〜14:00 ピラティス 佐々木
- 18:30〜19:15 ボディコンバット45 磯部

ジム
- 2F 11:40〜12:00 TRXトレーニング 磯部
- 2F 17:50〜18:10 ストレッチ 大穂

プール
- 12:10〜12:40 四泳法初級 北川
- 12:50〜13:20 フィン&パドル 北川

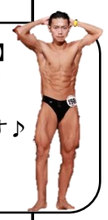
19:30〜20:00 ボディコンディショニング 磯部

5/3(日・祝)憲法記念日

スタジオ1
- 10:30〜10:50 モーニングレッスン 山本
- 11:15〜11:45 Power Weight 30 山本
- 12:00〜12:45 ピラティス 大野
- 13:00〜13:45 HIP HOP 佐々木
- 14:00〜14:30 ダイエットセミナー 山本

ジム
- 2F 14:40〜15:00 ストレッチ 村田

【特別イベント】食事の仕方や運動方法を教えちゃいます♪ 定員：20名 参加費：無料



プール

10:00〜19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業

インストラクターの都合により急遽内容の変更または休講となる場合がございます。予めご了承ください。