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

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 TICKET AKIHIDE
- 20:15～21:00 ボディコンバット45 TICKET 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

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

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

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。

5/2(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
- 19:30～20:00 ボディコンディショニング 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

10:00～21:00(ジム・プール・風呂20:45)まで営業

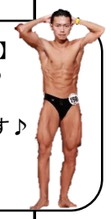
5/3(日・祝)憲法記念日

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

10:00～19:00(ジム・プール・風呂18:45)まで営業

【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



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。