

# 2026年3月プログラム



フロントにて抽選整理券をお取りください。

プログラム・時間の変更にご注意ください(赤枠内)

比較的低強度・難易度が低く、初心者でも安心して参加できます。

	3/20(金/祝)	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00		10:00-11:00 ヨガ 本村真理		10:00-11:00 ZUMBA MOE				
10:30	10:30-11:30 ピラティス RIKA		10:30-11:30 ヨガ MASAYO		10:30-11:15 BODYBALANCE™45 廣橋	10:30-11:30 しっかり動くヨガ ミキ	10:30-11:30 ゆっくりアップヨガ Ayumi	10:30-11:15 BODYBALANCE™45 伊藤のりすけ
11:00								配布11:10-
11:30		11:30-12:30 BODYJAM™ 谷		11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP™45 廣橋			11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ <span>整</span>
12:00	12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま					12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま	11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY	
12:30				12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI	12:35-13:35 BODYCOMBAT™ TANAGO			配布12:40-
13:00	13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:30-14:30 自力整体 片倉	13:15-14:15 リラックスヨガ NAOKO	13:45-14:15 BODYPUMP™ SATOMI		13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ <span>整</span>
14:00	配布14:05-					配布14:05-		
14:30	14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ&ZUNE <span>整</span>	スポーツタオルが必要		14:35-15:20 BODYCOMBAT™45 SATOMI		14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ <span>整</span>	14:30-15:15 BODYPUMP™45 京田	
15:00		15:00-17:00	15:00-17:00		15:00-17:00			15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本
15:30							15:35-16:35 BODYATTACK™ 京田	
16:00	16:00-17:00 BODYATTACK™ ZUNE	卓球	卓球		卓球			
16:30								
17:00		平日15時-17時はノースタッフです。						
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30					配布19:20-			
20:00	フロント受付時間 9:30-17:30	20:30-21:00 BODYCOMBAT™30 里見	配布19:40- 20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋 <span>整</span>	20:00-20:45 ピラティス MIYU	19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ <span>整</span>	20:10-21:10 BODYATTACK™ ZUNE	フロント受付時間 9:30-17:30	
20:30								
21:00	更衣室 9:00-19:00	21:20-22:20 BODYPUMP™ 里見	21:30-22:15 BODYCOMBAT™45 角田貴久	21:05-22:05 BODYJAM™ MIYU	21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久	21:30-22:00 BODYCOMBAT™30 ZUNE	更衣室 9:00-19:00	
21:30								
22:00								
22:30								
23:00		フロント受付時間 9:30-15:00	9:30-15:00 17:00-20:00	更衣室 9:00-23:00	9:00-23:00			
23:30								