

2026年 GWスケジュール

整 参加には抽選整理券が必要です
(フロント前にて配布)

👉 初心者にも安心してお入り
いただけるクラスです

👈 同ジャンル内では強度難度ともに
低く設定したクラスです

中上級 初心者の方をご参加頂けません

¥ 有料クラス

	4月29日(祝/水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(祝/月)	5月5日(祝/火)	5月6日(祝/水)
9:00	【更衣室・温浴サウナ ご利用】 9:00～ 【フロント対応】 9:30～							
10:00	10:00-11:00 ZUMBA MOE	10:30-11:15 BODYBALANCE45™ 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		10:30-11:30 BODYCOMBAT™ TANAGO		10:15-11:15 BODYSTEP™ TANAGO 定員40名
11:00	11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP45™ 廣橋 定員40名	12:00-13:00 BODYPUMP™ ひくま 定員36名	12:00-13:00 BODYPUMP™ 京田 定員36名		11:55-12:55 BODYJAM™ RIE		11:45-12:45 BODYATTACK™ 松本
12:00	12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI	12:35-13:35 BODYCOMBAT™ TANAGO	13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:30-14:30 BODYATTACK™ 京田	13:00-14:00 BODYATTACK™ ZUNE	スポーツタオル持参!	13:30-14:30 自力整体 片倉	13:30-14:30 リラックスヨガ NAOKO
13:00	13:45-14:15 BODYPUMP30™ SATOMI 定員36名		14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	15:00-17:00 卓球フリー利用	14:25-15:25 BODYCOMBAT™ ZUNE			15:00-17:00 卓球フリー利用
14:00	14:35-15:20 BODYCOMBAT45™ SATOMI	15:00-17:00 卓球フリー利用	16:00-17:00 BODYATTACK™ ZUNE					
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	【更衣室 温浴】 19:00まで 【フロント】 17:30まで	19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	21:10~22:10 BODYJAM™ MIYU		【更衣室 温浴】 19:00まで 【フロント】 17:30まで			【更衣室 温浴】 19:00まで 【フロント】 17:30まで
20:00		配布: 19:20-						
21:00		配布: 19:20-						
22:00								
23:00		【更衣室 温浴】 23:00まで 【フロント】 20:00まで						

時間表記間違いが
あり訂正しました
ご注意ください!

【フースタミフデー】ジムのみ営業