

【手稲】2026年
シルバーウィーク
特別プログラム

- ・全レッスン予約定員制です。(Aスタジオ:通常60名/ステップ台使用37名/マット使用37名、HOTスタジオ:20名)
先行有料予約:手稲前田会員様1週間前より、他店舗会員様3日前より予約可能。 無料予約:手稲前田会員様のみ3日前より予約可能。
当日予約:手稲前田会員様・他店舗会員様 1時間前より受付開始です。
- ・卓球は30分前から予約開始です。1組30分とさせていただきます。清掃のご協力をお願い致します。
- ・【有料プログラム】は1レッスン(月4回)2,750円(税込)の完全予約制とさせていただきます。フロントにて申込みをお願い致します。
- ・【ホット】プログラムは月額1,100円(税込)のオプション契約で参加可能です。フロントにてお申込みをお願い致します。
- ・【ハマチャチャスクール】は月額3,300円(税込)のオプション契約で導入店舗全てのハマチャチャに参加可能です。
- ・【ピラティスリフォーマー】【マットピラティス】は有料のグループレッスンです。詳細は館内掲示板をご確認ください。

全レッスン
10分前入場



WEB予約はこちらから

	18(金)		19(土)		20(日)		21(月)		22(火)		23(水)		24(木)	
	Aスタ	HOT	Aスタ	HOT	Aスタ	HOT	Aスタ	HOT	Aスタ	HOT	Aスタ	HOT	Aスタ	HOT
8:00	通常営業		通常営業										通常営業	
9:00								8:30~10:30 卓球 30分毎 定員12名			8:55~9:40 太極拳 桜庭			
10:00					10:15~11:00 かんたんリズムエアロ 金澤	8:30~12:00 卓球 30分毎 定員12名	10:00~10:45 あへあほ体操 平中		9:45~10:30 ヨガ 青木		10:00~10:45 かんたんステップ SANA	¥10:00~10:45 ホットマットピラティス 中村		
11:00					11:20~12:05 ZUMBA non		11:05~11:50 らくらくエアロ Syo-ko	11:05~11:50 筋膜リリース&ストレッチ 遠山	11:00~11:45 らくらくエアロ 金澤	¥10:50~11:50 ホットモーニングヨガ 嶺	11:00~11:45 ノリノリエアロ SANA	¥11:00~12:00 ホットストレッチ Syo-ko		
12:00					12:25~13:10 ボディジャム45 横輪		12:05~12:20 Nobity 遠山			¥12:10~13:10 背中美人ヨガ 中村		¥12:20~13:20 ホットデトックスヨガ Yukiko		
13:00							12:40~13:40 ボディアタック60 新木		12:20~13:20 はじめてのヨガ Yukiko	¥13:30~14:15 アグニヨガ 中村	12:30~13:15 ボディジャム45 木種			
14:00					13:30~14:30 ボディステップ60 横輪	13:30~14:30 コアトレーニング Syo-ko	14:00~14:45 ボディステップ45 大栗	13:45~14:45 太極拳サークル ※新規ご参加の方は お問い合わせください	13:40~14:25 らくらくエアロ 大嶋	¥14:45~15:30 ボディアタック45 大栗	13:55~14:40 ボディパンプ45 森田	¥13:40~14:40 ホット身体調整ヨガ 蔵野		
15:00					14:50~15:50 ボディパンプ60 戸館・森田		15:05~16:05 ボディコンバット60 石栗			¥14:35~15:20 ホットリフレッシュヨガ 蔵野	15:00~16:00 ボディコンバット60 横輪			
16:00					16:10~16:55 ボディアタック45 戸館				15:50~16:50 ボディコンバット60 大栗					
17:00														
18:00														

【シルバーウィーク特別営業期間】
9/20(日)~9/23(水)の4日間

【各種受付、施設ご利用時間】
スタッフ受付時間 9:00~17:00
浴室 8:00~18:00
更衣室 6:00~18:00

- レズミルズ
- ダンス・エアロ
- ヨガ・ストレッチ
- ホット
- ウォーム
- ソフト
- キッズクラス