

祝日スケジュール

2026

9/21 (月) 敬老の日

9/22 (火) 国民の休日

9/23 (水) 秋分の日

	A	B	C	プール/HISARO		A	B	C/HISARO	プール		A	B	C/HISARO	プール	
10:30	HIP HOP 10:30~11:15	ユニバーサルヨガ EARTH 50 10:30~11:20		アクア45 10:30~11:15	10:30	ZUMBA 10:30~11:15	機能改善ヨガ50 10:35~11:25	wellness 45 10:30~11:15	アクア30 10:45~11:15	10:30	SALSATION 60 10:30~11:30	ボルドブラ 10:40~11:25	書の部屋 【午前】硬筆教室 10:30~11:30 清美(せいふ)	アクア40 10:30~11:10	10:30
11:00	CHINATSU	小出 志乃		青木 一二枝	11:00	SAYU	はづき	Yocchi	川島博美	11:00	ゆうこ	中橋 早織	書の部屋 【午後】毛筆教室 13:00~14:00 清美(せいふ)	福井 美絵	11:00
11:30					11:30	シェイプエアロ40 11:35~12:15	スローエアロビク 11:45~12:25	書の部屋 筆ペンで漢詩 10:30~11:15 清美(せいふ)		11:30		リラクソヨガ45 11:45~12:30	コンディショニング30 11:20~11:50	福井 美絵	11:30
12:00	SALSATION 60 11:45~12:45	変更!! コアコンディショニング 11:50~12:30		書の部屋 毛筆教室 11:45~12:30 清美(せいふ)	12:00	SAYU	はづき			12:00	リトモス 45 11:50~12:35	中橋 早織		カルチャースクール 初心者スイム 12:00~12:50	12:00
12:30	SHINO	柴田 悦子			12:30					12:30	ゆうこ			福井 美絵	12:30
13:00			筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45	書の部屋 筆ペンで漢詩 13:00~14:00 清美(せいふ)	13:00	CHOREOLOGY 13:05~13:35	バレトン45 12:40~13:25			13:00	FITHOP 30 12:55~13:25	中橋 早織	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45	有料	13:00
13:30	ZUMBA 13:15~14:00	ベーシックステップ45 13:05~13:50	Yocchi		13:30	ゆうこ	リラクソヨガ45 13:40~14:25			13:30	ゆうこ		Saori		13:30
14:00			追加!!		14:00	SALSATION 60 13:50~14:50				14:00					14:00
14:30		BODYPUMP 45 14:15~15:00	ヨガ45 14:15~15:00		14:30	TOMOMI				14:30		股関節ヨガ 60 14:00~15:00	カルチャースクール トライバルベリーダンス 14:00~15:00 麻衣	有料	14:30
15:00		COCORO	みき		15:00		追加!! BODYCOMBAT 30 15:10~15:40			15:00					15:00
15:30					15:30					15:30					15:30
16:00					16:00		追加!! BODYPUMP 45 16:00~16:45			16:00					16:00
16:30					16:30		神戸			16:30					16:30
17:00					17:00					17:00					17:00
17:30					17:30					17:30					17:30
18:00					18:00					18:00					18:00

閉館時間 19:00

閉館時間 19:00

閉館時間 19:00

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然

Fitness Relaxation 然