

# ★スタジオ祝日プログラム★

2月23日（月）天皇誕生日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00		やさしいフラダンス 10:25~11:10 堀 内	
12:00	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 60 11:15~12:15 秋 山	下腹ぺたんこエクササイズ Eストレ 11:30~12:15 川 崎	
13:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 60 HEAVY 13:00~14:00 長瀬	バリエーションストレッチ 12:30~13:15 竜 墓	
14:00	↑WEB予約2月16日（月）14:10~開始↑	やさしいピラティス 13:30~14:15 ちまき	
15:00	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 60 14:20~15:20 阿 部		
16:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60 15:40~16:40 阿 部	RPM45 115:15~16:00 田 中 ↑WEB予約2月16日（月）16:10~開始↑	キッズスクール
17:00	↑WEB予約2月16日（月）16:50~開始↑		
18:00			

## ★祝日 営業時間★

営業時間 10:00~21:00 (フロント営業時間19:00まで)  
(スポーツゾーン終了は20:00です。予めご了承下さいませ。)

# 2月23日(月)

# 天皇誕生日

★プール

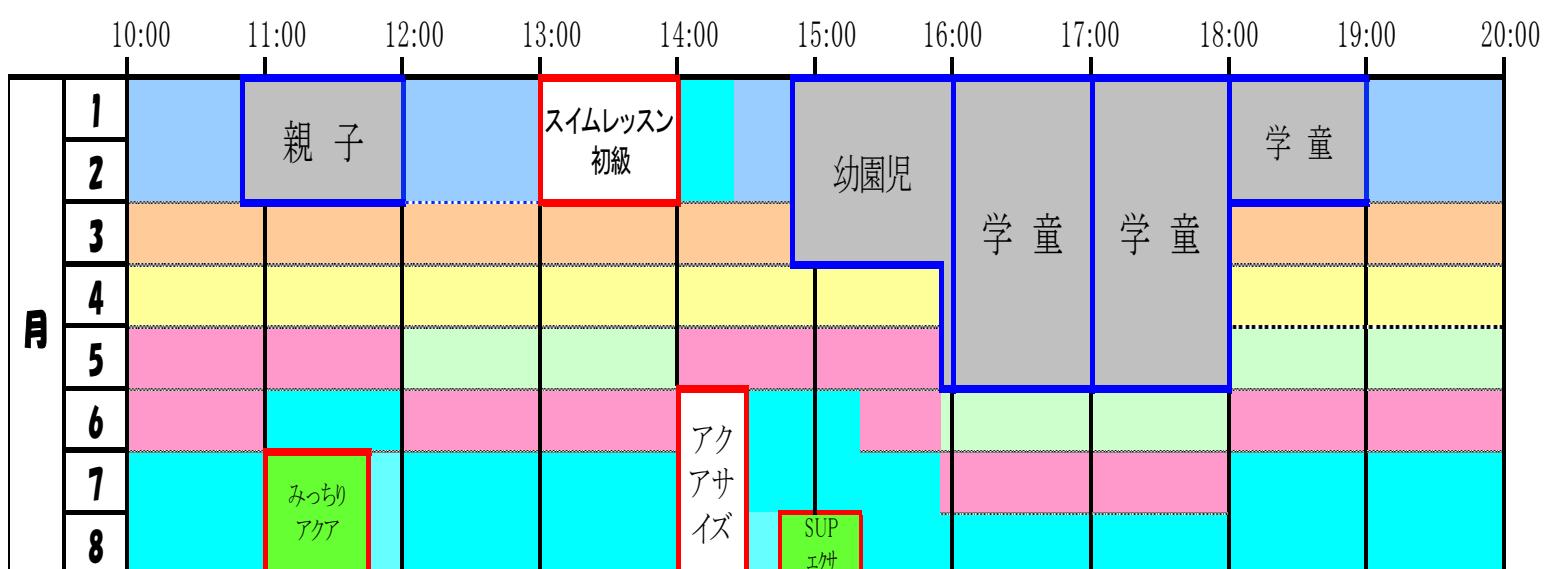
プログラム★

時間	プログラム	定員	担当
11:00~11:45	整理券 みっちりアクア	20名	轟
13:00~14:00	スイムレッスン 初級	なし	杉本
14:00~14:30	アクアサイズ	なし	山森
14:45~15:15	整理券 SUPエクササイズ	10名	轟

祝日の営業時間は10:00~21:00(スポーツメニュー20:00まで)となります

※整理券はプログラム開始2時間前よりプールサイド 本日のプログラム表よりお取り下さい。

2026年2月23日(祝月) 天皇誕生日



※ は整理券の必要なプログラムです。

※お客様のご利用状況により、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

一方通行コース
中上級者コース
上級者コース
中級者コース
初級者コース
フリーコース
プログラム専用コース