




2026年 ゴールデンウィーク スタジオスケジュール

月			火			水				
5月4日 みどりの日			5月5日 こどもの日			5月6日 振替休日				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
9:20 ラテン エアロ 40 有紀子	9:20 ピラティス 45 MAYA		9:30 エアロ 40 KAZU	9:25 プラナヨーガ 45 大谷		9:30 エアロ 40 堀	9:20 ピラティス 45 REIKO			
10:20 CENTERGY 60 AYA	10:30 バレエ 初中級 (有料)		10:30 ステップ EX1 KAZU	10:30 ジャズダンス (有料)	10:30 アクア 40 齋藤	10:25 身体調整 ストレッチ 40 寺田	10:20 groove 45 SHO	10:30 アクア サーキット 齋藤		
11:40 AYAと一緒に はじめて貯筋 AYA	11:40 あいみ		11:20 ステップ EX3 45 吉田	11:20 山賀	11:20 水中ウォーキング 30 齋藤	11:20 エアロ 40 吉田	11:20 マット サイエンス 45 染谷	11:30 1DAY SWIMMING 齋藤		
13:00 脂肪燃焼 エアロ 40 KAZU	12:15 超固い人の ストレッチ (有料) 花木 13:30	13:00 水中ウォーキング 寺田	12:25 エアロ 30 丸山	12:15 フラ エクササイズ 45 吉田		12:15 ステップ EX1 吉田	12:20 簡化太極拳 45 鈴木	(有料)		
14:00 PPL 30 花木	13:50 初級 ステップ 映像	13:15 アクア30 寺田	14:20 fight 60 KYON	13:30 バレエ 基礎 (有料) あいみ		14:00 fight 45 伸&KUNI		12:45 1DAY SWIMMING 齋藤		
14:50 マットサイエンス 45 丸山	14:40 エアロ 初級30 映像	15:00 ジュニア スイミング スクール	15:40 簡化太極拳 45 齋藤(富)	15:00 15:10 バレエ ポワントクラス 45 (有料) あいみ 16:00 ジュニア 体操教室	15:00 ジュニア スイミング スクール	15:15 POWER 45 KUNI		(有料)		
15:45 ウェープリング &ボール 寺田(佳)								15:00		
									17:00 チアダンス 児童A	17:00 avex Dancemaster スターター KANA
										18:15 avex Dancemaster

営業時間
8 : 00 ~ 20 : 00