

2026年 シルバーウィーク スタジオスケジュール

月			火			水		
9月21日			9月22日			9月23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 ピラティス 45 MAYA	9:20 ラテン エアロ 40 有紀子		9:30 エアロ 40 KAZU	9:25 プラナヨーガ 45 代行		9:30 エアロ 40 堀	9:30 ピラティス 30 ぼたる	
10:20 CENTERGY 60 AYAH	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& ストレッチ 45 UNO	10:25 身体調整 ストレッチ 40 寺田	10:20 ZUMBA 45 ぼたる	10:30 アクア サーキット 齋藤
11:40 AYAHと 一緒に はじめて貯筋 AYAH	12:15 あいみ		11:20 ステップ EX3 45 吉田	12:15 山賀		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	12:30 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	12:30 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	13:20 背骨ケア 45 丸山	13:30 バレエ 基礎 (有料) あいみ		13:00 マット サイエンス30 吉田	13:20 POWER 60 映像	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	14:20 fight 45 KYON	15:00 バレエ ポワントクラス 45 (有料) あいみ	15:00 ジュニア スイミング スクール	13:45 groove 45 SHO		(有料)
			15:30 簡化太極拳 45 齋藤(富)	15:10 ジュニア 体操教室		14:45 CENTERGY 60 AYAH		
			16:30 太極剣 プレミアム レッスン 齋藤(富) 有料					
						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