

スタジオ・フール特別タイムスケジュール 2025年12月20日(土)～12月28日(日)

営業時間	12月25日(木)		12月26日(金)		12月27日(土)		12月28日(日)	
	10:00～21:00		10:00～21:00		10:00～21:00		10:00～21:00	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	10:15～11:15 卓球	10:30～11:30 集団短期教室 *多目的プール	10:30～11:30 HIP HOP	10:30～11:30 集団短期教室 *多目的プール	10:30～11:15 手ぶらDEピラティス 岩城 磨代	10:30～11:30 集団短期教室 *多目的プール	<div>2025ふらっと動き納め 特別タイムスケジュール 別途ご案内いたします。 お楽しみに★</div>	
11:00	事前予約必要		☺ ともはる					
11:30	11:30～12:00 ポティパン730 上野 恭慶				11:30～12:00 歩き方教室 滝口 育斗			
12:00	12:15～12:45 ポティコンバット30 滝口 育斗	11:45～12:45 ベーシックヨガ 新居 仁美		12:15～12:45 マイペースサーキット 滝口 育斗				
13:00	↓13:10～15:40 13:10～呼吸が楽なストレッチ 13:31～腹筋ピラティス 13:43～二の腕スッキリピラティス	冬休み水泳短期教室開催の為 コース利用に制限があります。 詳細は別紙をご確認ください。	冬休み水泳短期教室開催の為 コース利用に制限があります。 詳細は別紙をご確認ください。	↓13:10～14:48 13:10～リフレッシュヨガ 13:31～猫背改善ピラティス 13:51～1フロックダンス 14:04～骨盤底筋ストレッチ 14:23～骨盤リセットヨガ 14:38～1フロックダンス 14:47～肩こり解消ヨガ 15:01～ピラティス 15:16～肩こり対策ストレッチ	冬休み水泳短期教室開催の為 コース利用に制限があります。 詳細は別紙をご確認ください。			
13:30	14:10～骨盤底筋ストレッチ 14:29～足のむくみ解消 14:35～腰痛改善ピラティス							
14:00	14:48～10分ジャズダンス 14:59～お尻ほぐれるストレッチ 15:16～体引きあがるストレッチ							
14:30	★出入り自由です★							
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	18:30～19:30 リラックスヨガ 新居 仁美	18:15～19:15 ビギナーヨガ 高倉 菜月	ビギナーヨガ K-POPダンス 有料:1,100円 申込要	18:30～19:15 ポティパン745 上野 恭慶				
19:00								
19:30		19:30～20:30 K-POPダンス 高倉 菜月		19:40～20:30 初中級ステップ 柴 貴郎	12月24日・27日手ぶらDEピラティス 12月26日ビギナーヨガ・K-POPダンスは 予約制・有料となります。 フロントにてお申込み・お支払いください。			
20:00	19:50～20:27 中級スタイルジャズ 小森 明日香							
20:30								
21:00								

12月22日(月)は休館日です。
12月29日(月)～翌1月5日(月)は年末年始特別休館です。6日(火)10:00～営業再開いたします。