

スタジオ・プ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)	
	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 事前予約必要					予約制 定員6名 参加料: 1,100円 ↓		
11:00	10:30～11:30 集団短期教室 *多目的プール		10:30～11:30 HIP HOP ともはる		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	
11:30	11:30～12:00 ボディパンフ30 上野 恭慶				11:30～12:00 歩き方教室 滝口 育斗			
12:00			11:45～12:45 ベーシックヨガ 新居 仁美					
12:30	12:15～12:45 ボディコンバット30 滝口 育斗				12:15～12:45 マイベースサークル 滝口 育斗			
13:00	↓ 13:10～15:40				↓ 13:10～14:48			
13:30	13:10～呼吸が楽なストレッチ				13:10～リフレッシュヨガ			
14:00	13:31～腹筋ピラティス				13:31～猫背改善ピラティス			
14:30	13:43～二の腕スッキリピラティス				13:51～1フロックダンス			
15:00	13:58～10分HIPHOP				14:04～骨盤底筋ストレッチ			
15:30	14:10～骨盤底筋ストレッチ				14:23～骨盤リセットヨガ			
16:00	14:29～足のむくみ解消				14:38～1フロックダンス			
16:30	14:35～腰痛改善ピラティス				14:47～肩こり解消ヨガ			
17:00	14:48～10分ジャズダンス				15:01～ピラティス			
17:30	14:59～お尻ほぐれるストレッチ				15:16～肩こり対策ストレッチ			
18:00	15:16～体引きあがるストレッチ							
18:30	★出入り自由です★							
19:00	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		18:30～19:15 ボディパンフ45 上野 恭慶			
19:30								
20:00	19:50～20:27 中級スタイルジャズ		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			
20:30	小森 明日香							
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。

2025ふうっと動き納め
特別タイムスケジュール
お楽しみに★
別途ご案内いたします。

ビギナーヨガ
K-POPダンス
有料: 1,100円
申込要

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。