



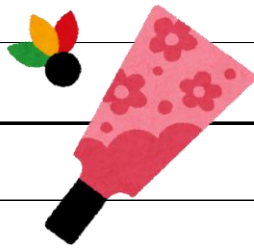


2026年1月2日(金) レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ	
	定員:40名	定員:40名	定員:30名	定員:25名	
9:00			<div>【営業時間】</div> <div>10:00～18:00</div> <div>※全会員が利用制限なくご利用いただけます。</div> <div>※スポーツ施設の終了は17:45となります。</div>		9:00
10:00					10:00
11:00					11:00
		WEB予約順で入場			
12:00		外モ 中谷亜紀子 11:30～12:30			12:00
		WEB予約順で入場			
13:00		ダンスフィット 藤森彩生 12:45～13:45			13:00
14:00					14:00
		14:30～15:00			
15:00		カダ' ひきしめ【サーキット】 本木由紀			15:00
		のびのびストレッチ 本木由紀 15:15～15:45			16:00
16:00					
17:00					17:00
18:00					18:00

※会員の方は12/25(木)7:45～Web受付(クービック)を開始します。
 ※会員外の方は施設利用料(2,200円)をレッスン料と合わせてお支払いください。
 ※レッスン内容や担当者は都合により変更・休講となる場合がございます。
 ※専用サイトにてご予約後予約日から25日を過ぎてもキャンセルは、システム上返金ができかねますので
 ご注意いただけますようお願い致します。

2026年1月3日(土) レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ	
	定員:40名	定員:40名	定員:30名	定員:25名	
9:00			<div>【営業時間】</div> <div>10:00～18:00</div> <div>※全会員が利用制限なくご利用いただけます。</div> <div>※スポーツ施設の終了は17:45となります。</div>		9:00
10:00					10:00
11:00		WEB予約順で入場			11:00
		ファイトウ ～ス・シャルジョイト～ 葵 / 福田凌 10:30～11:30			
12:00		WEB予約順で入場			12:00
		ユ・バウト ～ス・シャルジョイト～ 葵 / 福田凌 11:45～12:45			
13:00			のびのびストレッチ 須賀保男 13:00～13:30		13:00
14:00		WEB予約順で入場			14:00
		外太 藤森彩生 13:15～14:15			
15:00	アクアビクス 須賀保男 14:00～14:45		オリジナル 高橋志帆 14:30～15:30		15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00

※会員の方は12/25(木)7:45～Web受付(クービック)を開始します。
 ※会員外の方は施設利用料(2,200円)をレッスン料と合わせてお支払いください。
 ※レッスン内容や担当者は都合により変更・休講となる場合がございます。
 ※専用サイトにてご予約後予約日から25日を過ぎてもキャンセルは、システム上返金ができかねますので
 ご注意くださいようお願い致します。

2026年1月12日(月)レッスンスケジュール

プール		Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ
定員:40名		定員:40名	定員:30名	定員:25名
9:00				
10:00			太極拳 (入門) 野田康太 9:30~10:30	卓球専用タイム 9:30~11:30
11:00	チャレンジアqua 稲葉孝宏 10:30~11:15	ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30		
			ヨガ 竹内典子 11:00~12:15	
12:00		WEB予約順で入場		
13:00		WEB予約順で入場		
14:00		ヨガ 中谷亜紀子 11:45~12:45		
15:00		13:00~13:30		
		インジョイメント 須賀保男 定員30名		
16:00				
17:00		のびのびストレッチ 須賀保男 13:45~14:15		
18:00				
19:00				

※会員の方は12/25(木)7:45~Web受付(クービック)を開始します。
※会員外の方は施設利用料(2,200円)をレッスン料と合わせてお支払いください。
※レッスン内容や担当者は都合により変更・休講となる場合がございます。
※専用タイムにてご予約後予約日から25日を過ぎてもキャンセルは、システム上返金ができかねますので
ご注意くださいようお願い致します。