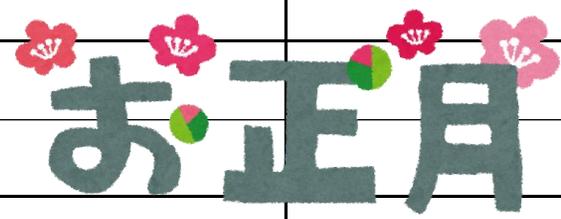
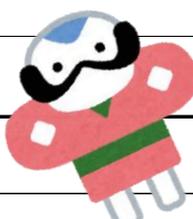
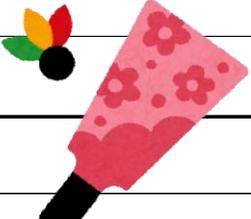


2026年1月2日(金) レッスンスケジュール

	プール 定員:40名	Fスタジオ 定員:40名	Wスタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名
9:00			<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #fff;"> <p style="text-align: center;">【営業時間】</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">10:00～18:00</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">※全会員が利用制限なくご利用いただけます。 ※スポーツ施設の終了は17:45となります。</p> </div>	
10:00				
11:00				
12:00		WEB予約順で入場		
12:00		外耳 中谷亜紀子 11:30～12:30		
13:00		WEB予約順で入場		
13:00		ダンスフィット 藤森彩生 12:45～13:45	 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #4f81bd;">お正月</p>	
14:00				
15:00		14:30～15:00 カガ ひきしめ【サーキット】 本木由紀		
16:00		のびのびストレッチ 本木由紀 15:15～15:45		
17:00				
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。

2026年1月3日(土) レッスンスケジュール

	プール 定員:40名	Fスタジオ 定員:40名	Wスタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	
9:00			【営業時間】 10:00～18:00 ※全会員が利用制限なくご利用いただけます。 ※スポーツ施設の終了は17:45となります。		9:00
10:00					10:00
11:00		WEB予約順で入場			11:00
12:00		ファイトウ ～スパシャルジョイント～ 葵 / 福田凌 10:30～11:30			12:00
13:00		WEB予約順で入場		13:00	
14:00		ユーバウト ～スパシャルジョイント～ 葵 / 福田凌 11:45～12:45	のびのびストレッチ 須賀保男 13:00～13:30	14:00	
15:00	アクアビクス 須賀保男 14:00～14:45	外入 藤森彩生 13:15～14:15	リジナルヨガ 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 ご注意いただけます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 定員:40名	Fスタジオ 定員:40名	Wスタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	
9:00					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	10:00
11:00	チャレンジアーク 稲葉孝宏 10:30~11:15	WEB予約順で入場 ダンスフィット 竹ヶ原佳苗 10:30~11:30			11:00
12:00		WEB予約順で入場 ヨガ 中谷亜紀子 11:45~12:45	ヨガ 竹内典子 11:00~12:15		12:00
13:00		13:00~13:30			13:00
14:00		インフォメーション 須賀保男 定員30名			14:00
		のびのびストレッチ 須賀保男 13:45~14:15			
15:00		姿勢改善ヨガ 浅見真理 14:30~15:45		ボール&ストレッチ 須賀保男 14:30~15:15 定員:10名 料金:550円	15:00
16:00					16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					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
 ご注意いただけますようお願い致します。