

2026年3月20日(金) 祝日営業スケジュール

【所沢店】

| | プール | Fスタジオ | Wスタジオ | |
|-------|--|---|---|-------|
| 10:00 | | | | 10:00 |
| 11:00 | | <p>ベルビックスストレッチ MICHIKO 10:10~10:55 ※スポーツタオル持参</p> | <p>☆ベルビックスストレッチ☆ 身体のゆがみからくる痛み、不快な症状の原因をエクササイズを通して気づいていただくクラスです。ストレッチ、筋トレを無理のない範囲で行います♪ ※スポーツタオル持参 </p> | 11:00 |
| 12:00 | | <p>インジョイ70 MICHIKO 11:05~11:50</p> | | 12:00 |
| 13:00 | | <p>ZUMBA®45 Olivia 12:10~12:55</p> | | 13:00 |
| 14:00 | <p>ベジックアクア 大谷むつみ 13:00~13:30</p> | <p>オリジナルヨガ 井田やよい 13:10~14:10</p> | | 14:00 |
| | <p>泳法45 クロール 大谷むつみ 13:45~14:30</p> | <p>定員：25名</p> | | |
| 15:00 | <p>☆クロール☆ 呼吸を中心に練習します♪</p> | <p>サーキットステップ 50 井田やよい 14:30~15:20</p> | | 15:00 |
| 16:00 | | <p>ファイト75 ～バクナバ～ 大谷むつみ 15:40~16:55</p> | | 16:00 |
| 17:00 | | | | 17:00 |
| 18:00 | |  <p>春分の日</p> | | 18:00 |
| 19:00 | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | 20:00 |

ご不明な点がございましたらお問合せください
所沢店 電話 04-2925-3535

レッスンスケジュールの
確認はこちらから

