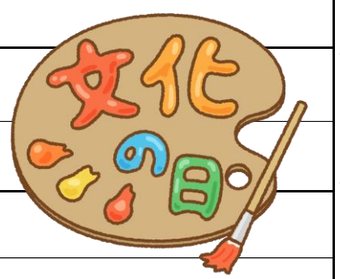
2026年11月3日（火）祝日スケジュール

	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
09:00			
10:00		定員：25名 ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 村田隆子 10：00～10：40	
11:00		ﾘﾄﾓｽ 村田隆子 10：55～11：55	
12:00	ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ 鈴木さやか 12：00～12：40		
13:00		ﾌﾗｴｸｻｻｲｽﾞ 井上裕史 12：20～13：20	
14:00	定員：25名	ﾊﾟﾜｰMIX50 井上裕史 13：35～14：25	
15:00		FULLBOX45 井上裕史 14：40～15：25	
16:00	ﾌｨﾝ専用ｺｰｽ 15：15～16：15 ★ﾌｨﾝを使用して自由に泳げるｺｰｽ ★ﾌｨﾝの貸出あり	ﾀﾞﾝｽｴｱﾛﾋﾞｸｽ ～ﾏｽﾀｰｸﾗｽ～ 井上裕史 15：40～16：30	
17:00	定員：25名	ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ＋ 井上裕史 16：45～17：30	
18:00			
19:00			
20:00			

2026年11月23日（月）祝日スケジュール　　【所沢店】

	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
09:00			
10:00			ｼｬｸﾃｨｼﾅｼﾞｰ 永堀郁子 10：05～10：50
11:00		ﾒｶﾞﾀﾞﾝｽ45 TONI 10：30～11：15	
12:00	ﾍﾞｰｼｯｸｳｫｰｸ 鈴木さやか 12：00～12：30	ZUMBA® TONI 11：30～12：30	ｽﾀｰﾄｴｱﾛ 永堀郁子 11：05～11：45 太極拳 （24式・42式） 沖静香 12：05～13：05
13:00			
14:00	定員：25名	ﾊﾟﾜｰMIX50 井上裕史 14：00～14：50	気功体操 沖静香 13：15～14：15
15:00		FULLBOX45 井上裕史 15：05～15：50	
16:00		ﾀﾞﾝｽｴｱﾛﾋﾞｸｽ ～ﾏｽﾀｰｸﾗｽ～ 井上裕史 16：05～16：55	
17:00	ﾌｨﾝ専用ｺｰｽ 17：30～18：30 ★ﾌｨﾝを使用して自由に泳げるｺｰｽ ★ﾌｨﾝの貸出あり	ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ＋ 井上裕史 17：10～17：55 定員：25名	
18:00			
19:00			
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