

【袋井】2026年お盆特別プログラム

8/10 (月)

祝日営業【有人時間帯】
10:00～19:00

8/11 (火)

特別営業【有人時間帯】
10:00～19:00

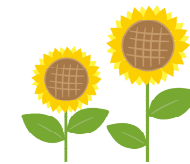
8/12 (水)

特別営業【有人時間帯】
10:00～19:00

8/10 (月)			8/11 (火)			8/12 (水)		
祝日営業【有人時間帯】 10:00～19:00			特別営業【有人時間帯】 10:00～19:00			特別営業【有人時間帯】 10:00～19:00		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
※映像レッスン			※映像レッスン			※映像レッスン		
10:15～11:00 マットピラティス 真希	10:20～11:00 歩きのコンディショニング 大石	10:10～10:40 アクアダンス 唯夏子 (2コ-ス)	10:15～11:00 オリジナルエアロ 石黒	10:20～11:00 ゆったりホットヨガ 伊藤ひろみ	10:15～10:45 チャレンジスイム 大石 (2コ-ス)	10:20～11:05 SALSATION (サルセッション) 奈実	10:30～11:10 ジャズダンス (初級) 茜	10:15～10:45 ウォーキング エクササイズ 池田 (2コ-ス)
	定員24名	10:45～11:15 はじめて平泳ぎ 直子 (2コ-ス)						10:50～11:20 クロール&背泳ぎ 池田 (2コ-ス)
11:20～11:50 かんたんステップ 大石	11:20～12:00 レギュラーエアロ 松本		11:15～12:00 姿勢改善ストレッチボール DEエクササイズ 石黒	11:30～12:00 かんたんエアロ 伊藤ひろみ		11:20～12:05 COREOLOGY (コレオロジー) 奈実	11:20～12:00 ダンスエアロ 茜	11:25～11:55 パーソナルレッスン 池田 (1コ-ス)
			定員30名					【要予約/有料】
12:10～12:50 かんたんトレーニング &ストレッチ 田原			12:15～12:45 JUMP 田原			12:35～12:55 かんたん身体づくり トレーニング 松本	12:15～12:55 リラックスヨガ 小出	12:10～12:40 パーソナルレッスン 池田 (1コ-ス)
定員37名			定員37名					【要予約/有料】
13:15～14:00 背骨コンディショニング 唯夏子	13:10～13:50 エレメント FIGHT DO 田原		13:10～13:40 ひきしめ 山下湧大	12:50～13:30 バランス コーディネーション 梅原		13:05～13:45 ボクシングエアロ 松本	13:05～13:50 ユニバーサル ヨガアース 小出	12:55～13:25 パーソナルレッスン 池田 (1コ-ス)
	定員24名	13:45～14:15 かんたんウォーキング 杉山 (2コ-ス)	定員37名	定員24名	13:30～14:00 アクアダンス 飯田 (2コ-ス)			13:30～14:00 歩きのJデ イェンツ 大石 (2コ-ス)
14:15～15:00 レギュラーステップ 市川明子	14:10～14:55 ZUMBA 久田	14:15～14:45 はじめてクロール 杉山 (2コ-ス)	14:00～14:45 レギュラーエアロ 市川明子	13:50～14:30 歩きの コンディショニング 大石	14:00～14:30 はじめてスイム 4泳法 池田 (2コ-ス)	14:00～14:30 かんたんステップ 伊藤ひろみ	14:00～14:45 SALSATION (サルセッション) 小出	14:00～14:30 イージースイム 大石 (2コ-ス)
				定員24名		定員37名		
			15:00～15:40 芯 (Shin) move ピラティス 市川		14:45～15:15 パーソナル レッスン 池田 (1コ-ス) 【要予約/有料】	14:50～15:30 ちびボール エクササイズ 伊藤ひろみ		15:00～16:30 選手 (3コ-ス)
映像レッスン			映像レッスン		15:00～16:30 選手 (3コ-ス)	映像レッスン		
					16:30～18:30 選手 (3コ-ス)			16:30～18:30 選手 (3コ-ス)



【袋井】2026年お盆特別プログラム



8/13 (木)			8/14 (金)			8/15 (土)			8/16 (日)		
特別営業【有人時間帯】 10:00～19:00			特別営業【有人時間帯】 10:00～19:00			特別営業【有人時間帯】 10:00～19:00			特別営業【無人営業】		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
※映像レッスン			※映像レッスン			※映像レッスン			※映像レッスン		
10:30～11:10 マットピラティス 二三枝	10:20～11:00 ダンスティスト エアロ 春菜	10:10～10:40 アクアダンス 飯田 (23-ス)	10:20～10:50 背骨コンディショニング aiko	10:20～11:00 ベーシック ホットヨガ 松下	10:20～10:50 はじめてクロール 池田 (23-ス)	10:20～11:00 レギュラーエアロ 古橋		10:20～11:05 新保	10:30～11:10 ベーシック ホットヨガ Kyouko		
11:30～12:00 太極舞 二三枝	11:20～12:00 レギュラー ステップ 春菜	10:45～11:15 はじめて平泳ぎ & バタフライ 池田 (23-ス)	11:05～11:50 aiko	11:30～12:00 かんたんエアロ 松下	10:50～11:20 はじめてバタフライ 池田 (23-ス)	11:15～12:00 リトモス 古橋		11:20～12:00 ZUMBA 新保	11:30～12:10 ゆったり ホットヨガ Kyouko		
12:15～12:45 かんたんエアロ 村松公美子		11:30～12:00 パーソナルレッスン 池田 (13-ス) 【要予約/有料】	12:05～12:45 ボルドブラ 平井	12:15～12:45 ストレッチボール & ストレッチ 松下	11:30～12:00 パーソナルレッスン 池田 (13-ス) 【要予約/有料】	12:15～13:00 流行 (りゅうこう) ダンスレッスン URUCHI		12:15～12:45 背骨コンディショニング 新保			
13:00～13:45 戸塚雅 操体ヨーガ 三倉	13:05～13:45 かんたんステップ & ストレッチ 村松公美子	12:15～12:45 パーソナルレッスン 池田 (13-ス) 【要予約/有料】	13:00～13:45 背骨 コンディショニング 三浦	13:00～13:45 オリジナルステップ (上級) 平井	13:00～13:30 パーソナルレッスン 市田 (13-ス) 【要予約/有料】	13:15～14:00 ゆったりヨガ 杉本					
14:00～14:45 ZUMBA SAYU	14:00～14:40 太極拳 藤本	13:45～14:15 ウォーキング 10分 池田 (23-ス)	14:05～14:35 伊東礼志	14:00～14:45 なつかしアイドル だんす♪ yuipan	13:45～14:15 かんたんウォーキング 池谷 (23-ス)			映像レッスン			
15:05～15:45 背骨コンディショニング 三浦		14:15～14:45 チャレンジクロール 池田 (23-ス)	14:50～15:30 マットピラティス 真希		14:15～14:45 チャレンジスイム 内田華加 (23-ス)	映像レッスン					
		15:00～ 16:30 選手 (23-ス)									
映像レッスン		16:30～ 18:30 選手 (23-ス)	映像レッスン								

映像レッスン
タイムテーブル

★予約不要
★入退場自由

お盆特別プログラム
予約開始日

8月10日(月)～8月16(日)分の予約開始日時

7/25(土) 18時～