

2026年9月30日（水）横浜店 最終日特別プログラム

◆定員	スタジオ1：15名
	スタジオ2：10名
	プール（泳法）：8名
	プール（泳法以外）：16名

9月30日

スタジオ1			スタジオ2			プール				
7:00										7:00
30										30
8:00										8:00
30										30
9:00	フローヨガ 8:15 ~ 9:15 Mizuko									9:00
30										30
10:00	ヨーガ〜ベ〜シック〜 9:30 ~ 10:30 井上Y			ペルビックストレッチ 10:00 ~ 11:00 藤原			クロール入門 10:20 ~ 10:50 内田			10:00
30										30
11:00	シェイプアップウォーク初中級 10:40 ~ 11:40 松岡						クロール初級 11:00 ~ 11:30 森			11:00
30										30
12:00	LesMills™BODYPUMP 12:00 ~ 13:00 太田			ラテンダンス 11:15 ~ 12:15 堤			クロール中級 11:40 ~ 12:10 細井			12:00
30										30
13:00				ロールヨガ 12:30 ~ 13:30 MAYU			背泳ぎ初級 12:20 ~ 12:50 岩井田			13:00
30										30
14:00	ZUMBA® 13:15 ~ 14:15 古川			B to B 骨盤スリム 13:45 ~ 14:45 chihiro			バタフライ中級 13:40 ~ 14:10 小川			14:00
30										30
15:00	ストレッチヨガ 14:30 ~ 15:30 fujico			ベリーダンス 15:00 ~ 16:00 Mana			ストレッチ&ウォーキング 15:00 ~ 15:30 あかね			15:00
30										30
16:00	ヴォーカリズム 15:45 ~ 16:45 片山						アクアダンス 15:40 ~ 16:10 新野			16:00
30										30
17:00	股関節コンディショニングSintex® 17:00 ~ 18:00 緒方			エアロウォーク初級 16:15 ~ 17:15 広島						17:00
30										30
18:00				骨盤ヨガ 17:30 ~ 18:30 美鈴						18:00
30										30
19:00	UBOUND® 18:15 ~ 19:15 米津						クロール初級 18:20 ~ 18:50 篠田			19:00
30										30
20:00	MOSSA GroupFight® 19:30 ~ 20:30 玉木			バランス改善 18:45 ~ 19:45 渋谷			平泳ぎ初級 19:00 ~ 19:30 水島			19:00
30										30
21:00	MOSSA GroupPower® 20:45 ~ 21:45 NISHI&TERANO			ジャズダンス 20:00 ~ 21:00 KEIKO			アクアビクス 19:40 ~ 20:10 辻本			20:00
30										30
22:00										22:00
30										30