

祝日特別プログラムスケジュール

2/11(水)			【☒...WEB予約が必要なレッスン】 【その他...予約不要で参加可能なレッスン】
	アリーナ	スタジオ	プール
	定員88名	定員54名	定員64名
9:30			
10:00	エンジョイエアロ 10:00-10:45 ☒ 梶原	JAZZダンス 10:00-10:45 ☒ 佐々木	
11:00	フローピラティス 11:00-11:45 ☒ 梶原	タップダンス 11:00-11:45 ☒ 佐々木	アクアビートウォーク 11:00-11:30 ★TAM★
12:00	ZUMBA 12:00-12:45 ☒ 森	美姿勢ストレッチ 12:00-12:45 una KEI	アクアダンス 11:45-12:30 ☒ ★TAM★ & Tina
13:00	FIGHT DO (1,100円) 13:00-14:00 ☒ 幸野 & SHOKO & 本田 & 高原	ペルビクストレッチ 13:00-14:00 川島	【フローピラティス】 通常よりも動きのある、アクティブな ピラティスのクラスです！ いつもとは違った刺激、動きで 身体を鍛えてみませんか？ 2026年はチャレンジの年！ 初めての方でも、まだ慣れていない方でも ご参加いただけます！
14:00	ベーシックヨガ 14:15-15:15 ☒ 野村	UBOUND (1,100円) 14:30-15:30 ☒ 幸野 & SHOKO & 高原	
15:00	フローヨガ 15:30-16:30 みや	ストリートダンスFIT 15:45-16:45 ☒ 藤本	【タップダンス】 音楽に合わせて 楽しくステップを踏むクラスです！ 普段お履きの運動靴で 行いますので、 特別な準備は必要ありません。 初めての方でもお気軽に ご参加いただけます！
16:00	セルフケアヨガ 16:45-17:45 MIREI		
17:00	バスケットボール90 18:00-19:30 ☒ 定員30名	 【RADICAL FITNESS】 心を掴まれる準備必須！ その一撃、一跳びが、 全員を熱狂の渦へ！ 幸野MTの『絶対的引力』に 身を任せろ！ RADICAL特別イベント第1弾は 幸野MTが登場！ また、以前の祝日で大人気を博した 華麗なSHOKO OTと、 相模大野店で お馴染みの2人も参戦！ ココカラ相模大野、限界突破！ 2026年RADICAL FITNESSの 熱狂はココカラ！	【アクアダンス】 祝2周年！水しぶきも2倍！ ハマカイダが贈る、 最高峰のアクアエンターテインメント！ 超豪華、★TAM★ & Tina 二人のインストラクターが作り出す、 感動と熱狂のビッグウェーブ！ この波に乗る準備は出来ていますか？ 水温も熱くなること間違いなし！ 皆様のご参加をお待ちしております！
18:00			
19:00			
20:00			
21:00	21:00より セルフ利用時間		
22:00			
22:30			

祝日特別プログラムスケジュール

2/23(月)			【☑...WEB予約が必要なレッスン】 【その他...予約不要で参加可能なレッスン】
	アリーナ	スタジオ	プール
	定員88名	定員54名	定員64名
9:30			
10:00		rollUP presents Pilates	<p>【rollUP presents Pilates】 ~マットで整え、土台を築く~ rollUPピラティスより、 大人気のRumi、 スタジオでもレッスンを担当中の Kaz(田波)&MEGU、 3人のインストラクターが登場！ 解剖学に基づいた確かなアプローチで、 皆様の姿勢改善や インナーマッスルの強化をサポート！ マシンピラティスと同等の 「身体の変化」を、ぜひマットの上で体 感してください！ 初めての方も、2026年は ピラティスデビューしてみませんか？</p>
:30	FIT HOP	10:00-11:00 ☑ Rumi&Kaz &MEGU	
11:00	10:30-11:30 ☑ 留加		
:30		ハタヨガ 11:15-12:00 ゆりえ	
12:00	MEGADANZ		
:30	11:45-12:45 ☑ YUUKA & 本田	姿勢を整えるヨガ 12:15-13:00 チヒロ	
13:00			
:30	FIGHT DO (1,100円)	エアロファン	
14:00	13:00-14:00 ☑ 嘉山 & 葵 & 本田 & 高原	13:15-14:15 寺平	
:30			
15:00	ボディクリエイト	UBOUND (1,100円)	
:30	14:30-15:30 ☑ 金井	14:30-15:30 ☑ 嘉山 & 葵 & さら & 高原	
16:00	心身を整えるヨガ	RITMOS	コボリン & ハルチャンのコラボアクア
:30	15:45-16:45 ☑ 林	15:45-16:45 ☑ 飯尾	15:45-16:30 小堀 & 長嶋
17:00	美姿勢ストレッチ	HIP HOPダンス	<p>【心身を整えるヨガ】 座位だけでなく中間位、 立位なども行います。 ゆったりとした雰囲気の中で、 自分自身の身体や心と 向き合ってみませんか？</p>
:30	17:00-18:00 una KEI	17:00-18:00 林	
18:00		<p>【RADICAL FITNESS】 そのキレ、神速。 その言葉、中毒。 知性と熱狂が交差する新世界！ RADICAL特別イベント第2弾は 嘉山MTが登場！ 土曜日UBOUNDレッスンを 担当するパワフル女子、葵OTと、 相模大野店で お馴染みの3人も参戦！ 豪華メンバーと一緒に 相模大野に唯一無二の ストーリーを刻みましょう！</p>	
:30	バドミントン90		
19:00	18:15-19:45 ☑ 定員32名		
:30		<p>【コボリン&ハルチャンのコラボアクア】 コボリン(小堀)&ハルチャン(長嶋)の 仲よし2人によるコラボアクアが ついに実現！ 普段のクラスとは一味違う、 二人の個性がぶつかり合う(?) エネルギッシュな時間を 過ごしませんか？ 笑いあり、驚きあり、そしてしっかり 汗もかける最高の45分！ プールの中で弾ける笑顔を 一緒に作りましょう！</p>	
20:00			
:30			
21:00	<p>21:00より セルフ利用時間</p>		
:30			
22:00			
:30			