

祝日特別プログラムスケジュール

	10/12(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	背骨コンディショニング 10:00-10:45 ☐ 横井 ※フェイスタオルをご用意ください	JAZZダンス 10:00-10:45 ☐ 佐々木	
:30			
11:00	基本のハタヨガ -肩の前側の開きと姿勢の改善- 11:00-11:45 ☐ 佐々木	HIPHOPダンス 11:00-11:45 ☐ YUUKA	アクアウォーキング 11:15-11:45 竹花
:30			
12:00	MEGADANZ 12:00-13:00 ☐ YUUKA & 本田	骨盤ボディケア 12:00-13:00 ☐ 理香 ※フェイスタオルをご用意ください	【基本のハタヨガ】 -肩の前側の開きと姿勢の改善- 基本のハタヨガのクラスです。 肩の前側をじんわり開いて、 つらい巻き肩や猫背をケア。 レッスン後は胸がスッと広がり、 背筋が自然と伸びる感覚を 味わっていただけます！
:30			
13:00	ZUMBA 13:15-14:15 ☐ 理香	POWER CARDIO 13:15-14:15 ☐ 北澤	
:30			
14:00	FIGHT DO 14:30-15:30 ☐ SO-SEI	RITMOS 14:30-15:30 ☐ 飯尾	アクアビクス 14:30-15:15 長嶋
:30			
15:00	ボディクリエイト -75分Ver- 15:45-17:00 ☐ 金井	UBOUND 15:45-16:45 ☐ SO-SEI	 RADICAL FITNESS FESTA2026に登壇した YUUKA×本田の豪華タッグ！ この日、この場所でしか 味わえない特別レッスン。 非日常の空間の中で メガ級の楽しさを体感しましょう！
:30			
16:00	バドミントン90 17:30-19:00 ☐ 定員32名	リラクゼーションヨガ 17:15-18:00 チヒロ	
:30			
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00			
:30			
20:00			
:30			
21:00			
:30			
22:00	営業時間 21:00まで	 ＼相模大野へ待望の登場！／ 神奈川県エリアで大活躍中の SO-SEI インストラクターが ついにココカラ相模大野へ初登場！ スタジオ全体を包み込む 圧巻のパフォーマンスと 最高の熱量で作出す、 至福のスペシャル空間。 日頃の疲れを吹き飛ばす 極上の一体感と爽快感を、 ぜひその肌で！ 今だけの特別な体験を、お見逃しなく！	
:30			