

# ★2026年3月20日(金)祝日プログラム★

	スタジオA	スタジオB	プール
10:00			
11:00	11:00~11:45 リラックスヨガ 45 渋木 さとみ	11:00~11:30 ラテンエアロ 中島 範子	11:00~12:00 スイム上級
12:00	12:05~13:05 祝日有料レッスン 60 中島 範子 菊池よし子	12:20~13:05 ピラティス 45 ERIKO	丹治
13:00	13:25~14:10 リラックスヨガ 45 Ami	13:30~14:15 バレトン 45 ERIKO	
14:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #4a86e8; color: white;"> <p>祝日有料レッスン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ZUMBA</li> <li>西武会員：1,100円(税込)</li> <li>— 一般：1,650円(税込)</li> </ul> <p>※定員35名 ※キャンセル不可 ※会員種別関係なくご利用可能です</p> </div>	14:35~15:20 UBOUND 45 HITOMI	
15:00			16:15~17:00 スイム中級
16:00			土橋
17:00	17:20~18:05 リラックスヨガ 45 miharu	17:20~18:05 協栄シェイプボクシング 45 稗田 陽子	
18:00	18:25~19:10  45 miharu	18:25~19:10  45 三浦 智子	
19:00			

## 【ご案内】

スタジオ予約システムの都合上、ご契約されている会員種別の利用時間外でもスタジオのご予約をお取りすることができますが、会員種別の利用時間を超過してスタジオレッスンに参加される場合は、別途時間外料金が発生いたしますのでご注意ください。

(例) シニア会員様の祝日ご利用時間は、10:00~16:00までとなります。16:00以降のスタジオレッスンにご参加される場合は、時間外利用料金1,650円(税込)が発生します。