

# サンティアスポーツクラブ プログラム一覧



| 曜日    | スタジオ                             |                               |                       |                                   |  |                               | プール                       |              | スパ                        |              | プール                       |              | スパ                        |              |
|-------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------------------|--------------|
|       | 火曜日                              | 水曜日                           | 木曜日                   | 金曜日                               | 土曜日  | 日曜日                           | プール                       | スパ           | プール                       | スパ           | プール                       | スパ           | プール                       | スパ           |
| 9:00  |                                  |                               |                       |                                   |  |                               |                           |              |                           |              |                           |              |                           |              |
| 10:00 |                                  |                               |                       |                                   |  |                               |                           |              |                           |              |                           |              |                           |              |
| 11:00 | エアロビクス<br>ローインパクト<br>10:30~11:15 | エアロビクス<br>ビギナー<br>10:30~11:15 | ホットヨガ<br>10:30~11:15  | ヨガ(常温)<br>10:30~11:15             | ヨガ(常温)<br>10:30~11:15  | エアロビクス<br>ビギナー<br>10:45~11:30 | フリー<br>コース                | 水素ス<br>パ利用可能 | フリー<br>コース                | 水素ス<br>パ利用可能 | フリー<br>コース                | 水素ス<br>パ利用可能 | フリー<br>コース                | 水素ス<br>パ利用可能 |
| 12:00 | ベルビクストレッチ<br>11:30~12:00         | ピラティス<br>11:30~12:15          | ズンバ<br>11:30~12:15    |                                   |  | ヨガ(常温)<br>11:45~12:30         |                           |              |                           |              |                           |              |                           |              |
| 13:00 | ズンバ<br>12:15~13:00               | ヨガ(常温)<br>12:30~13:15         |                       | フラダンス<br>12:00~13:00              |  |                               | フリー<br>コース                | 水素ス<br>パ利用可能 | フリー<br>コース                | 水素ス<br>パ利用可能 | フリー<br>コース                | 水素ス<br>パ利用可能 | フリー<br>コース                | 水素ス<br>パ利用可能 |
| 14:00 |                                  |                               |                       | ホットヨガ<br>13:30~14:15              |  |                               |                           |              |                           |              |                           |              |                           |              |
| 15:00 |                                  |                               |                       |                                   |  |                               |                           |              |                           |              |                           |              |                           |              |
| 16:00 |                                  |                               |                       |                                   |  |                               |                           |              |                           |              |                           |              |                           |              |
| 17:00 |                                  | チアダンス<br>キッズ<br>16:45~17:45   |                       |                                   |  |                               | ジュニア<br>火1<br>17:00~18:00 | 水素ス<br>パ利用可能 | ジュニア<br>水1<br>17:00~18:00 | 水素ス<br>パ利用可能 | ジュニア<br>木1<br>17:00~18:00 | 水素ス<br>パ利用可能 | ジュニア<br>金1<br>17:00~18:00 | 水素ス<br>パ利用可能 |
| 18:00 |                                  | チアダンス<br>ジュニア<br>18:00~19:00  |                       |                                   | 退館17:30  | 退館17:30                       | ジュニア<br>火2<br>18:00~19:00 | 水素ス<br>パ利用可能 | ジュニア<br>水2<br>18:00~19:00 | 水素ス<br>パ利用可能 | ジュニア<br>木2<br>18:00~19:00 | 水素ス<br>パ利用可能 | ジュニア<br>金2<br>18:00~19:00 | 水素ス<br>パ利用可能 |
| 19:00 | ホットヨガ<br>19:00~19:45             |                               | ヨガ(常温)<br>19:00~19:45 | マーシャル<br>アーツ<br>19:00~19:45       | <b>INFORMATION</b><br>スタジオプログラムは定員に<br>なり次第、受付終了となります                          |                               | アスリート<br>19:00~           | 水素ス<br>パ利用可能 | アスリート<br>19:00~           | 水素ス<br>パ利用可能 | アスリート<br>19:00~           | 水素ス<br>パ利用可能 | アスリート<br>19:00~           | 水素ス<br>パ利用可能 |
| 20:00 | エアロビクス<br>ビギナー<br>20:00~20:45    | ホットヨガ<br>20:00~20:45          |                       | エアロビクス<br>ファットバーナー<br>20:00~20:45 | <b>ホットスタジオ系</b><br><b>エアロビクス系</b><br>ズンバ フラダンス<br>格闘系 ジュニア(有料)<br>ヨガ(常温)・ピラティス |                               | フリー<br>19:00~             | 水素ス<br>パ利用可能 | フリー<br>19:00~             | 水素ス<br>パ利用可能 | フリー<br>19:00~             | 水素ス<br>パ利用可能 | フリー<br>19:00~             | 水素ス<br>パ利用可能 |
| 21:00 |                                  |                               |                       |                                   |  |                               |                           |              |                           |              |                           |              |                           |              |
|       | 退館21:30                          | 退館21:30                       | 退館21:30               | 退館21:30                           |  |                               | 退館21:30                   |              | 退館21:30                   |              | 退館21:30                   |              | 退館21:30                   |              |

**営業時間**  
 火曜～金曜 10:00～21:00  
 (退館時間21:30)  
 土曜・日曜 9:00～17:00  
 (退館時間17:30)

**休館日**  
 毎週月曜日・祝日  
 及び当クラブが定める日