

# SANTIA スポーツクラブ プログラム一覧

曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			曜日
施設	スタジオ	プール	スパ	スタジオ	プール	スパ	スタジオ	プール	スパ	スタジオ	プール	スパ	スタジオ	プール	スパ	スタジオ	プール	スパ	施設
9:00	入館10:00			入館10:00			入館10:00			入館10:00			入館 9:00			入館 9:00			9:00
10:00	塩原 エアロビクス ローインパクト 10:30~11:15			武井 エアロビクス ビギナー 10:30~11:15			風間 ホットヨガ 10:30~11:15			猪俣 ヨガ(常温) 10:30~11:15			風間 ヨガ(常温) 10:30~11:15			野口 エアロビクス ビギナー 10:45~11:30			10:00
11:00	塩原 ベルビクストレッチ 11:30~12:00			猪俣 ピラティス 11:30~12:15			村田 ズンバ 11:30~12:15			榑原 フラダンス 12:00~13:00			風間 ホットヨガ 11:30~12:15			野口 ヨガ(常温) 11:45~12:30			11:00
12:00	對比地 ズンバ 12:15~13:00			猪俣 ヨガ(常温) 12:30~13:15						中島 ホットヨガ 13:30~14:15			自由練習			水素スパ利用可能			12:00
13:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			13:00
14:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			14:00
15:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			15:00
16:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			16:00
17:00	フリーコース			坂崎 チアダンス キッズ 16:30~17:30			ジュニア 木1 17:00~18:00			ジュニア 金1 17:00~18:00			アスリート			フリーコース			17:00
18:00	ジュニア 火1 17:00~18:00			坂崎 チアダンス ジュニア 17:45~18:45			ジュニア 水1 17:00~18:00			ジュニア 火2 17:00~18:00			水素スパ利用可能			水素スパ利用可能			18:00
19:00	中島 ホットヨガ 19:00~19:45			坂崎 ピラティス 19:00~19:45			猪俣 ヨガ(常温) 19:00~19:45			福田 マーシャルアーツ 19:00~19:45			フリーコース			フリーコース			19:00
20:00	高橋(由) エアロビクス ビギナー 20:00~20:45			中村 ホットヨガ 20:00~20:45			アスリート			高橋(琴) エアロビクス ファットバーナー 20:00~20:45			アスリート			フリーコース			20:00
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			21:00

**INFORMATION**  
スタジオプログラムは定員になり次第、受付終了となります

ホットスタジオ系  
エアロビクス系  
ズンバ  
フラダンス  
格闘系  
ジュニア(有料)  
ヨガ(常温)・ピラティス

**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