

2026年度 LESSON TIME SCHEDULE

(プログラムは変更になる場合がございます。)



※教室・スポーツデー開催日は、館内にございます各チラシ又は右記QRコードにてご確認ください。

教室 スポーツデー

東急ドレッセとどろきアリーナ

施設	月曜日								火曜日								水曜日								木曜日								金曜日									
	メイン	サブA	サブB	体育室1	体育室2	研修室1	研修室2	体力測定室	ルームズ	メイン	サブA	サブB	体育室1	体育室2	研修室1	研修室2	体力測定室	ルームズ	メイン	サブA	サブB	体育室1	体育室2	研修室1	研修室2	体力測定室	ルームズ	メイン	サブA	サブB	体育室1	体育室2	研修室1	研修室2	体力測定室	ルームズ						
午前	9:00																																									
	10:00			楽しいハレーボール		季節のベータシックヨガ	気功			親子スポーツ		はじめてのエアロビクス										リフレッシュ体操																				
	11:00					ボディコンバット	やさしいピラティス					サーキット	骨盤エクササイズ									ストレッチ健康体操	とどのろヨガ																			
	12:00																																									
	13:00																																									
午後①	14:00																																									
	15:00																																									
	16:00																																									
午後②	17:00																																									
	18:00																																									
	19:00																																									
夜間	20:00																																									
	21:00																																									
	21:30																																									