

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール				
8:00																												
9:00																												
10:00	10:00～10:50 オリジナルステップ 50 (神藤)★	9:55～10:55 全身調整ヨガ (沖田)	9:25～9:45 オーク体操 (スタッフ)	9:30～10:00 プールプログラム (隔週)	10:00～11:00 ベリアロハ (島村)	9:55～10:55 ベーシックヨガ (arumi)	9:25～9:45 昇降エクササイズ 20 (佐野)	10:05～11:05 ヨガフローベーシック (引田)	10:00～10:55 スタンダードステップ (神藤)	9:50～10:35 かんたんHIPHOP (新井)	10:00～10:20 ショートレッスン (スタッフ)	9:30～9:50 プールプログラム (隔週)	9:50～10:35 美ユティBodyWave (Rumi)	9:40～10:40 陰陽ヨガ (HIRO)	9:55～10:55 パレトン (野口)	9:50～10:50 陳式太極拳 (山田昇二)	10:00～10:55 ジュニアスクール(スイミングスクール)				10:00～10:55 ジュニアスクール(スイミングスクール)							
11:00	11:05～11:50 スタンダードエアロ (飯沼)	11:10～11:55 体幹エクササイズ 45 (SACHIKO)	11:15～11:35 ショートレッスン (スタッフ)	11:00～11:55 婦人クラス 中上級 有料	11:15～12:15 ダンス Basic & コリオ (MIDORI)	11:10～12:10 リ・ボディストレッチ (大竹)	11:20～11:40 オーク体操 (スタッフ)	11:30～12:00 プールプログラム (隔週)	11:00～11:55 婦人クラス 中上級 有料	10:50～11:10 ショートレッスン (スタッフ)	11:05～11:35 ピギナーエアロ (新井)	10:55～11:50 リフレッシュヨガ (吉田)	11:00～11:55 ベリータンダンス 入門 (Rumi)	11:00～11:40 ピギナーエアロ (新井)	11:05～12:05 リトモス 60 (ちず)	11:05～12:05 美bodyエクササイズ (野口)	11:00～11:40 ジュニアスクール(スイミングスクール)				11:05～12:05 ジュニアスクール(スイミングスクール)							
12:00	12:05～13:05 メガダンス 60 (飯沼)	12:10～13:10 フィットネス ヨーガ (小林麻子)		12:30～13:00 プールプログラム (隔週)	12:30～13:00 はじめてエアロ (今井)	12:25～13:05 ピギナーステップ (川野)	12:35～13:05 トップライド 30 [サイクルエクササイズ]	12:15～13:00 アクアエクササイズ 有料	12:00～13:00 LOWLOWエクササイズ (光森)	12:05～13:05 メガダンス エレメント & ショート (飯島)	12:30～13:00 バランスサーキット (佐野)	12:30～13:00 プールプログラム (隔週)	12:15～13:00 アクアエクササイズ 有料	12:10～12:55 スタンダードステップ (平等)	12:30～13:00 ラディカルパワー 45 [筋コンディショニング] (近澤)	12:30～13:00 ラディカルパワー 30 [筋コンディショニング] (TaNi)	12:00～12:45 ジュニアスクール(スイミングスクール)				12:30～13:00 ジュニアスクール(スイミングスクール)							
13:00	13:20～14:20 ピラティス 60 (KAYO)	13:35～14:20 スタンダードステップ (川野)	13:30～14:00 バランスサーキット (本郷)	13:00～13:30 プールプログラム (隔週)	13:15～14:00 RPBコントロール (高野みどり)	13:20～13:50 のびのびストレッチ (川野)	13:25～14:25 オリジナルエアロ 60 (SACHIKO)	13:30～14:15 Sintex (利根川)	13:25～13:55 はじめてエアロ (飯島)	13:20～14:00 ファイドウ エレメント & ショート [格闘技系] (本名)	13:30～13:50 オーク体操 (スタッフ)	13:00～13:30 プールプログラム (隔週)	13:00～13:30 プールプログラム (隔週)	14:00～15:00 メガダンス 60 (ちず)	14:10～15:10 ロコモ美立体操 (長岡)	13:15～14:00 RPBコントロール (kaori)	13:20～14:20 ファイドウ 60 [格闘技系] (TaNi)	13:00～13:30 ジュニアスクール(スイミングスクール)				13:00～13:30 ジュニアスクール(スイミングスクール)						
14:00	14:40～15:25 ユニバーサルヨガアース (ゆい)	14:35～15:15 ピギナーエアロ (酒井)		14:15～15:00 スタンダードエアロ (SACHIKO)	14:10～15:10 mana ヨガ (長岡)		14:40～15:20 ピギナーエアロ (飯島)	14:35～15:35 ベリータンダンス (JURI)	14:15～15:15 骨盤ストレッチ (高橋)	14:15～15:15 骨盤ストレッチ (高橋)	15:10～15:30 オーク体操 (スタッフ)	14:40～15:20 ピギナーエアロ (飯島)	14:15～15:15 骨盤ストレッチ (高橋)	14:10～15:10 ロコモ美立体操 (長岡)	14:15～14:55 ピギナーエアロ (一坊寺)	14:40～15:40 リフレッシュヨガ (吉田)	14:15～14:55 ジュニアスクール(スイミングスクール)				14:15～14:55 ジュニアスクール(スイミングスクール)							
15:00	15:40～16:40 太極拳 簡化 24 式 (舟木)	15:35～16:35 ロコモ美立体操 (長岡)		15:20～16:20 大人のためのハイレストレッチ (iku)	15:30～16:00 はじめてステップ (本郷)		15:50～16:35 メンテナンスストレッチ (JURI)	15:55～16:25 ラディカルパワー 30 [筋コンディショニング] (戸田)	15:25～16:10 スタンダードエアロ (谷川)	15:30～16:20 リトモス 50 (宇津木)	15:30～16:00 バランスサーキット (スタッフ)	15:25～16:10 スタンダードエアロ (谷川)	15:15～16:00 スタンダードエアロ (宇津木)	15:30～16:30 フィットネス ヨーガ (杉本)	15:15～16:05 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15～16:05 ジュニアスクール(スイミングスクール)				15:15～16:05 ジュニアスクール(スイミングスクール)								
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00	19:15～20:05 オリジナルステップ 50 (川野)★	19:10～20:10 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)		20:00～20:30 プールプログラム (隔週)	19:15～20:15 ヨガピラティス (高橋)	19:15～20:00 ZUMBA45 (瀬梨菜)	19:30～20:00 バランスサーキット (近藤)	19:00～19:55 一般クラス 有料	19:10～20:00 体幹 MIX (SACHIKO)	19:10～20:00 体幹 MIX (SACHIKO)	19:15～20:00 トップライド 45 [サイクルエクササイズ] (スタッフ)	18:05～18:45 ピギナーエアロ (余語)	19:05～19:45 バランスサーキット (余語)	19:00～19:55 一般クラス 有料	18:30～19:15 アロマストレッチ 45 (峰岸)	19:05～19:45 ジュニアスクール(スイミングスクール)				19:00～19:55 ジュニアスクール(スイミングスクール)								
20:00	20:25～21:05 ピギナーエアロ (新井)	20:25～21:10 コアチャレンジ 45 (川野)	20:30～21:00 トップライド 30 [サイクルエクササイズ] (スタッフ)		20:25～21:10 ユーバウンド 45 [トランポリン] (菅原純)	20:20～21:00 ピギナーエアロ (宇津木)	20:20～21:05 ファイドウ 45 [格闘技系] (TaNi)★	20:00～20:30 プールプログラム (隔週)	20:10～20:55 メガダンス 45 (ちず)	20:15～21:15 骨盤ストレッチ (高橋)	20:00～20:30 プールプログラム (隔週)	20:10～20:55 ピギナーエアロ (宇津木)	20:00～20:30 プールプログラム (隔週)				20:00～20:30 ジュニアスクール(スイミングスクール)				20:00～20:30 ジュニアスクール(スイミングスクール)							
21:00	21:20～22:05 リトモス 45 (ちず)	21:30～22:15 ラディカルパワー 45 [筋コンディショニング] (スタッフ)			21:30～22:15 ファイドウ 45 [格闘技系] (スタッフ)				21:20～22:00 ピギナーエアロ (宇津木)																			
22:00																												

—お知らせ—

※レッスンは完全予約制となっております。
毎月1日の朝9:00に当月1ヶ月分のご予約の受付が開始となります。
専用サイトへの登録が必要となります。ご不明な方はお問い合わせ下さい。
※予約された後にレッスンに参加されない場合には、必ずキャンセル処理をお願い致します。
※第3スタジオ・プールプログラムの内容の詳細は別紙にてご確認ください。