

	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 ショートレッスン (スタッフ)😊	9:30~10:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照	10:00~11:00 ピリアロハ (島村)	9:55~10:55 ベーシック ヨガ (arumi)	10:00~10:30 バランスサーキット (佐野)😊	9:30~9:50 プールプログラム ※日時・内容別紙参照	10:05~10:15 ショートトレーニング10 (スタッフ)😊	10:00~10:55 ヨガフロー ベーシック (引田)	10:05~10:15 ショートトレーニング10 (スタッフ)😊	10:00~10:55 ヨガフロー ベーシック 初級 有料	9:55~10:40 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 昇降エクササイズ20 (佐野)😊	10:00~10:55 美人クラス 初級 有料	9:50~10:35 美ユティ BodyWave (Rumi)	9:40~10:40 パワーヨガ (HIRO)	9:50~10:50 陳式太極拳 (山田昇二)	9:55~10:55 バレトン (野口)								
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 美人クラス 中上級 有料	11:15~12:05 オリジナル エアロ 50 (小野)★	11:10~12:10 リ・ボディ ストレッチ (大竹)	11:15~11:35 ショートレッスン (スタッフ)😊	11:30~12:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照	11:35~12:15 ピギナー エアロ (松崎)😊	11:25~12:25 古典ヨガ (いいむれ)	11:05~11:10 ショートレッスン (スタッフ)😊	11:00~11:55 美人クラス 中上級 有料	10:55~11:35 ピギナー エアロ (新井)😊	10:50~11:50 リフレッシュ ヨガ (吉田)	11:00~11:55 美人クラス 中上級 有料	10:50~11:50 ベリーダンス 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)	11:15~12:15 美body エクササイズ (野口)									
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 (谷口)		12:30~13:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照	12:25~12:55 はじめてエアロ (小野)😊	12:25~13:05 ピギナー ステップ (川野)	12:30~13:00 骨盤矯正トレーニング (利根川)	12:15~13:00 アクア エクササイズ 有料	12:40~13:10 バレエ エクササイズ [マット]	12:40~13:10 体幹 エクササイズ 30 (SACHIKO)		12:30~13:00 プールプログラム ※日時・内容別紙参照	12:00~13:00 LOWLOW エクササイズ (光森)	12:10~12:55 スタンダード エアロ (今井)	12:15~12:25 ショートトレーニング10 (スタッフ)😊	12:15~13:00 アクア エクササイズ 有料	12:00~12:45 スタンダード ステップ (平等)	12:15~12:35 ショートレッスン (スタッフ)😊	12:30~13:00 ラディカル パワー30 [筋コンディショニング]									
13:00	13:20~14:20 ZUMBA60 (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 ※日時・内容別紙参照	13:20~14:00 ピギナー エアロ (吉村)😊	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)	13:45~14:15 はじめてステップ (利根川)😊	13:25~14:25 はじめての バレエ [バーレッスン] (田中絵梨)		13:15~14:00 ジャズダンス 入門 (光森)	13:10~13:40 はじめてエアロ (今井)😊	13:10~13:30 ショートレッスン (スタッフ)😊	13:00~13:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照	13:05~13:50 ユーバウンド エレメント & ショート (入江)	13:20~14:05 ファイドウ 45 [格闘技系] (瀧澤)★											
14:00	14:40~15:25 ピラティス 45 (川野)	14:35~15:15 ピギナー エアロ (酒井)😊	14:30~15:00 Sintex Tone 30 (利根川)	14:15~15:00 スタンダード エアロ (SACHIKO)	14:10~15:10 ダンス Basic & コリオ (MIDORI)	14:05~15:05 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 ダンス (JURI)	15:50~16:35 メンテナンス ストレッチ (JURI)😊		14:45~15:15 ZUMBA30 (KAYO)	14:10~15:10 骨盤 ストレッチ (高橋)😊	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)	15:00~15:10 ショートトレーニング10 (スタッフ)😊	14:15~14:55 ピギナー エアロ (一坊寺)😊											
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)😊		15:20~15:50 はじめてステップ (本郷)😊	15:25~16:25 バレエヨガ [シェイプ] (iku)			15:20~16:25 ピギナー エアロ (飯島)😊	16:00~16:30 メンテナンス ストレッチ (JURI)😊			15:30~16:15 スタンダード エアロ (谷川)	15:30~16:30 リトモス 60 (KAYO)	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)	15:05~16:05 リフレッシュ ヨガ (吉田)	15:15~16:15 オリジナル エアロ 60 (一坊寺)	15:05~16:05 リフレッシュ ヨガ (吉田)	15:15~15:25 ショートトレーニング10 (スタッフ)😊	15:00~15:30 プールプログラム ※日時・内容別紙参照								
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)	19:30~19:40 ショートトレーニング10 (スタッフ)😊	19:30~20:10 ピギナー エアロ (松崎)😊	19:15~20:15 ヨガ ピラティス (高橋)	19:40~21:10 バランスサーキット (飯島)😊	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:15~20:00 スタンダード ステップ (神藤)	19:10~19:55 ボディ コンディショニング (宇津木)😊	19:15~19:25 ショートトレーニング10 (スタッフ)😊	19:10~19:55 トップライド 45 [サイクルエクササイズ] (スタッフ)	19:10~19:40 バランスサーキット (瀬梨)😊	19:10~19:55 トップライド 45 [サイクルエクササイズ] (スタッフ)	19:10~19:40 バランスサーキット (瀬梨)😊	19:00~20:00 リラックス ヨーガ (吉田)	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)😊										
20:00																												
21:00	20:25~21:05 ピギナー エアロ (新井)😊	20:25~21:10 体幹 エクササイズ 45 (SACHIKO)	20:40~21:10 ミットシェイプ (小山)	20:30~21:15 Sintex Tone & Beauty (松崎)	20:30~21:15 ユーバウンド エレメント & ショート [トランポリン] (菅原純)	20:15~21:00 ピギナー エアロ (宇津木)😊	20:20~20:50 トップライド 30 [サイクルエクササイズ] (スタッフ)	20:20~21:05 ピラティス 45 (神藤)	21:15~22:15 ラディカル パワー 60 [筋コンディショニング] (スタッフ)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)😊		20:10~21:10 骨盤 ストレッチ (高橋)😊	20:15~20:45 SUPER BURNNING TRAINING (スタッフ)	20:15~20:35 ショートレッスン (スタッフ)😊														
22:00	21:20~22:05 リトモス 45 (ちず)	21:25~21:55 ヨガ&ストレッチ (小山)		21:35~22:20 ファイドウ 45 [格闘技系] (菅原純)★																								

4/3 (火) より第3スタジオが1階から2階へ移動となります。

—お知らせ—
※レッスンは全て予約制です。当日の2時間前より予約機にてご予約をお取り下さい。
※予約された後に、レッスンに参加されない場合は、必ずキャンセル処理を行って下さい。
※第3スタジオ、プールプログラムの詳細は、別紙にてご確認ください。

😊 はじめてスタジオデビューする方、無理なく運動したい方向けのレッスンです。 ★ 中級〜向けのレッスンとなります。 🍷 子供のスクールとなります。 ※ 第3スタジオ、プールプログラムの詳細は、別紙にてご確認ください。