

	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 (隔週)	10:00~11:00 ピリアロハ (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)😊	9:45~10:15 いす体操 (本郷)😊	10:05~11:05 ヨガフロー ベーシック (引田)	10:00~10:55 ZUMBA45 (hide)	10:50~11:10 ショートレッスン (スタッフ)😊	10:55~11:35 ピギナー エアロ (新井)😊	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)😊	10:00~10:30 バランスサーキット (佐野)😊	10:00~10:55 美ユティ BodyWave (Rumi)	9:50~10:35 陰陽ヨガ (HIRO)	9:40~10:40	9:50~10:50 陳式太極拳 (山田昇二)	9:55~10:55 バレトン (野口)	9:50~10:50	9:55~10:55						
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)😊	11:15~12:15 ダンズ Basic & コリオ (MIDORI)	11:10~12:10 リ・ボディ ストレッチ (大竹)😊	11:30~12:00 プールプログラム (隔週)	11:35~12:15 ピギナー エアロ (松崎)😊	11:25~12:25 古典ヨガ ※毎月最終週は 瞑想 (いゐれ)	11:35~12:15 ピギナー エアロ (松崎)😊	12:00~13:00 LOWLOW エクササイズ (光森)	12:15~12:45 ユーバウンド 30 【トランポリン】 (入江)	12:15~13:00 アクア エクササイズ 有料	12:00~13:00 スタンダード ステップ (平等)	12:15~12:45 ラディカル パワー 45 【筋コンディショニング】 (近澤)	12:15~12:35 ショートレッスン (スタッフ)😊	12:00~12:45 ラディカル パワー 45 【筋コンディショニング】 (近澤)	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】 (TaNi)	12:30~13:00 ラディカル パワー 30 【筋コンディショニング】 (TaNi)	13:00~13:30 プールプログラム (隔週)	13:05~13:50 ユーバウンド エレメント & ショート (近澤)	13:20~14:20 ファイドウ 60 【格闘技系】 (TaNi)	13:00~13:30 プールプログラム (隔週)					
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 (隔週)	13:00~13:30 プールプログラム (隔週)	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)😊	14:15~15:00 mana ヨガ (長岡)	14:40~15:20 ピギナー エアロ (飯島)😊	14:35~15:35 ペリ ダンス (JURI)	14:10~15:10 骨盤 ストレッチ (高橋)😊	14:25~15:10 ZUMBA45 (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)😊	15:15~16:00 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)	15:25~15:45 ショートレッスン (スタッフ)😊	15:05~16:05 リフレッシュ ヨガ (吉田)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)					
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)😊	13:20~14:00 ピギナー エアロ (吉村)😊	14:15~15:00 mana ヨガ (長岡)	14:40~15:20 ピギナー エアロ (飯島)😊	14:35~15:35 ペリ ダンス (JURI)	14:10~15:10 骨盤 ストレッチ (高橋)😊	14:25~15:10 ZUMBA45 (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)😊	15:15~16:00 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)	15:25~15:45 ショートレッスン (スタッフ)😊	15:05~16:05 リフレッシュ ヨガ (吉田)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)	15:00~15:30 プールプログラム (隔週)					
14:00	14:40~15:20 Sintex Tone 40 (利根川)😊	14:35~15:15 ピギナー エアロ (酒井)😊	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)😊	15:30~16:00 ラディカル パワー 30 【筋コンディショニング】 (スタッフ)	15:50~16:35 メンテナンス ストレッチ (JURI)😊	15:50~16:20 バランスサーキット (スタッフ)😊	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:15~20:05 オリジナル ステップ 50 (神藤)	19:15~20:00 ボディ コンディショニング (宇津木)😊	19:00~19:40 ZUMBA40 (瀬梨葉)	19:10~20:00 ステップ & 体幹 (SACHIKO)	19:05~19:50 トップライド 45 【サイクルエクササイズ】 (スタッフ)	19:00~20:00 リラックス ヨガ (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	18:05~18:45 ピギナー エアロ (余語)😊	18:30~19:15 アロマ ストレッチ 45 (峰岸)😊	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)					
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)😊	15:40~16:40 太極拳 簡化 24 式 (舟木)😊	15:35~16:35 ロコモ 美立体操 (長岡)😊	15:30~16:00 ラディカル パワー 30 【筋コンディショニング】 (スタッフ)	15:50~16:35 メンテナンス ストレッチ (JURI)😊	15:50~16:20 バランスサーキット (スタッフ)😊	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:15~20:05 オリジナル ステップ 50 (神藤)	19:15~20:00 ボディ コンディショニング (宇津木)😊	19:00~19:40 ZUMBA40 (瀬梨葉)	19:10~20:00 ステップ & 体幹 (SACHIKO)	19:05~19:50 トップライド 45 【サイクルエクササイズ】 (スタッフ)	19:00~20:00 リラックス ヨガ (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	18:05~18:45 ピギナー エアロ (余語)😊	18:30~19:15 アロマ ストレッチ 45 (峰岸)😊	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)					
16:00	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)😊	15:40~16:40 太極拳 簡化 24 式 (舟木)😊	15:35~16:35 ロコモ 美立体操 (長岡)😊	15:30~16:00 ラディカル パワー 30 【筋コンディショニング】 (スタッフ)	15:50~16:35 メンテナンス ストレッチ (JURI)😊	15:50~16:20 バランスサーキット (スタッフ)😊	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:15~20:05 オリジナル ステップ 50 (神藤)	19:15~20:00 ボディ コンディショニング (宇津木)😊	19:00~19:40 ZUMBA40 (瀬梨葉)	19:10~20:00 ステップ & 体幹 (SACHIKO)	19:05~19:50 トップライド 45 【サイクルエクササイズ】 (スタッフ)	19:00~20:00 リラックス ヨガ (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	18:05~18:45 ピギナー エアロ (余語)😊	18:30~19:15 アロマ ストレッチ 45 (峰岸)😊	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)					
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)	19:15~20:15 ヨガ ピラティス (高橋)	19:30~20:00 バランスサーキット (近藤)😊	19:15~20:05 オリジナル ステップ 50 (神藤)	19:15~20:00 ボディ コンディショニング (宇津木)😊	19:00~19:40 ZUMBA40 (瀬梨葉)	19:10~20:00 ステップ & 体幹 (SACHIKO)	19:05~19:50 トップライド 45 【サイクルエクササイズ】 (スタッフ)	19:00~20:00 リラックス ヨガ (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	18:05~18:45 ピギナー エアロ (余語)😊	18:30~19:15 アロマ ストレッチ 45 (峰岸)😊	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)	19:00~20:00 プールプログラム (隔週)					
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)	20:30~21:30 Sintex Cardio & Reborn (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)	20:20~21:00 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)	20:10~20:55 メガダンス 45 (ちず)	20:15~21:15 骨盤 ストレッチ (高橋)😊	20:20~20:50 Night BURNNING (スタッフ)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)					
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)	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★	21:35~22:20 ファイドウ 45 【格闘技系】 (菅原純)★					
22:00																												

—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。