

	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)	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 スタンダード ステップ (神藤)	9:55~10:40 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)	10:00~10:55 スタンダード ステップ (神藤)	9:55~10:40 かんたん HIPHOP (新井)	10:00~10:20 ショートレッスン (スタッフ)	9:30~10:00 プールプログラム (隔週)	9:40~10:40 陰陽ヨガ (HIRO)	9:50~10:35 美ユティ BodyWave (Rumi)	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 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 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)	11:35~12:15 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 (いいむれ)	11:00~11:55 婦人クラス 中上級 有料	11:05~11:35 ピギナー エアロ (新井)	10:50~11:10 ショートレッスン (スタッフ)	11:00~11:55 ベリダンス 入門 (Rumi)	11:00~11:55 ベリダンス 中上級 有料	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 リトモス 60 (ちず)	11:15~12:15 美body エクササイズ (野口)	11:00~11:55 ベリダンス 中上級 有料	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)	11:00~11:55 ベリダンス 中上級 有料	11:00~11:40 ピギナー エアロ (新井)			
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)		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	12:40~13:10 パレエ エクササイズ [マット]	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)	12:10~12:45 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング]	12:10~12:45 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング]	12:15~13:00 アクア エクササイズ 有料	12:10~12:45 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング]	12:10~12:45 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング]	12:00~12:45 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング]	12:10~12:45 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング]	12:10~12:45 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング]	12:30~13:00 ラディカル パワー 30 [筋コンディショニング]	12:30~13:00 ラディカル パワー 30 [筋コンディショニング]	12:10~12:45 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング]	12:10~12:45 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング]			
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)	13:20~14:00 ピギナー エアロ (吉村)	13:20~13:50 のびのびストレッチ (川野)	13:00~13:30 プールプログラム (隔週)	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 ファイトウ エレメント & ショート [格闘技系]	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)	13:05~13:50 ユーバウンド エレメント & ショート (近澤)	13:05~13:50 ユーバウンド エレメント & ショート (近澤)	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)	13:05~13:50 ユーバウンド エレメント & ショート (近澤)	13:05~13:50 ユーバウンド エレメント & ショート (近澤)	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)	13:15~14:00 RPB コントロール (kaori)	13:20~14:20 ファイトウ 60 [格闘技系]	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	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)	14:10~15:10 mana ヨガ (長岡)	14:40~15:20 ピギナー エアロ (飯島)	14:35~15:35 ベリ ダンス (JURI)	14:40~15:20 ピギナー エアロ (飯島)	14:35~15:35 ベリ 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)	14:25~15:10 ZUMBA45 (hide)	14:15~15:10 メガダンス 60 (ちず)	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)	14:15~14:55 ピギナー エアロ (一坊寺)	14:15~14:55 ピギナー エアロ (一坊寺)	14:15~14:55 ピギナー エアロ (一坊寺)	14:15~14:55 ピギナー エアロ (一坊寺)	14:15~14:55 ピギナー エアロ (一坊寺)	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)	14:40~15:40 リフレッシュ ヨガ (吉田)	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)		
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 ハルエストレッチ (iku)	15:25~15:55 はじめてステップ (本郷)	15:25~15:55 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]	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]	15:30~16:20 リトモス 50 (宇津木)	15:30~16:20 リトモス 50 (宇津木)	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 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15~16:05 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15~16:05 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15~16:05 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15~16:05 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15~16:05 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15~16:05 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15~16:05 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15~16:05 体幹 MIX (SACHIKO)	15:15~16:05 体幹 MIX (SACHIKO)		
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)	19:15~20:10 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	19:15~20:05 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)	19:10~20:00 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	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	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:00~19:55 一般クラス 有料	19:00~19:55 一般クラス 有料		
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)	20:00~20:30 プールプログラム (隔週)	20:30~21:15 RPB コントロール (高野みどり)	20:25~21:10 ユーバウンド 45 [トランポリン] (菅原純)	20:20~21:05 ファイトウ 45 [格闘技系] (TaNi)	20:20~21:00 ピギナー エアロ (宇津木)	20:20~21:05 ファイトウ 45 [格闘技系] (TaNi)	20:20~21:00 ピギナー エアロ (宇津木)	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)	20:00~20:30 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)		21:30~22:15 ファイトウ 45 [格闘技系] (スタッフ)	21:30~22:15 ファイトウ 45 [格闘技系] (スタッフ)	21:30~22:15 ファイトウ 45 [格闘技系] (スタッフ)	21:25~22:10 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング] (TaNi)	21:25~22:10 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング] (TaNi)	21:25~22:10 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング] (TaNi)	21:25~22:10 ラディカル パワー 45 [筋コンディショニング] (TaNi)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	21:20~22:00 ピギナー エアロ (宇津木)	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。