

火曜日					水曜日					木曜日				
第 1 ス タ ジ オ 定員 20 名	第 2 ス タ ジ オ 定員 31 名	第 3 ス タ ジ オ	本 カルチャースタジオ	プ ー ル	第 1 ス タ ジ オ 定員 20 名	第 2 ス タ ジ オ 定員 31 名	第 3 ス タ ジ オ	本 カルチャースタジオ	プ ー ル	第 1 ス タ ジ オ 定員 20 名	第 2 ス タ ジ オ 定員 31 名	第 3 ス タ ジ オ	本 カルチャースタジオ	プ ー ル
9:20 ~ 9:50 😊 いす体操 (本郷)		ホーム フィットネス (映像レッスン)		9:30 ~ 10:00 プールプログラム (隔週)							9:20 ~ 10:00 😊 目覚めの ワークアウト (宇津木)	ホーム フィットネス (映像レッスン)		9:30 ~ 9:50 プールプログラム
10:10 ~ 10:55 スタンダード ステップ (神藤)	10:00 ~ 10:50 全身調整ヨガ (沖田)		10:15 ~ 11:05 😊 ゆらっくす体操 (大竹)	10:00 ~ 10:55 レディーススイム 「初級」有料	9:45 ~ 10:25 😊 バランス ストレッチ (今井)	9:45 ~ 10:35 ベーシックヨガ (arumi)		9:55 ~ 10:45 自力整体ヨガ (Kyoko)	ジュニア スクール (スイミングスクール)	10:15 ~ 11:00 ZUMBA (hide)	10:20 ~ 11:10 インド式ヨガ 「最終週は瞑想」 (いーむれ)			10:00 ~ 10:55 レディーススイム 初級 有料
11:15 ~ 11:55 😊 ビギナーエアロ (落合綾子)	11:10 ~ 12:00 リトモス (飯沼)		😊 11:25 ~ 12:10 ZUMBA (沖田)	11:05 ~ 12:00 レディーススイム 「中上級」有料	10:50 ~ 11:40 ピリアロハ (島村)	10:55 ~ 11:45 😊 リ・ボディ ストレッチ (大竹)				11:20 ~ 12:10 😊 身体 コンディショニング (松崎)	11:35 ~ 12:05 ラディカルパワー (石倉) 定員 25 名		▶ RV 10:45 ~ 11:15 X55	11:05 ~ 12:00 レディーススイム 「中上級」有料
12:15 ~ 13:05 メガダンス (飯沼)	12:20 ~ 13:10 フィットネス ヨーガ (岩瀬紫央里)		12:35 ~ 13:20 バレトン (前田)	12:30 ~ 13:00 プールプログラム	12:05 ~ 12:55 骨盤ネジ締め エクササイズ (田中八恵)	12:05 ~ 12:55 リトモス (宇津木)		12:20 ~ 12:40 😊 スタッフレッシン		12:30 ~ 13:00 はじめてエアロ (松崎)	12:30 ~ 13:20 バレエストレッチ (田中絵梨)		▶ RV 12:15 ~ 12:45 ハイパーC	12:30 ~ 13:00 プールプログラム
13:30 ~ 14:10 癒しの 調整ストレッチ (じゅり)	13:30 ~ 14:15 スタンダード エアロ (宇津木)		▶ RV 13:20 ~ 13:50 メガダンス [ラテン]	13:00 ~ 13:30 プールプログラム (隔週)	13:20 ~ 14:00 ビギナーステップ (落合綾子)	13:15 ~ 14:00 Brain to Balance (進藤仁美)				13:05 ~ 13:35 プールプログラム (隔週)				13:00 ~ 13:30 プールプログラム (隔週)
14:30 ~ 15:20 サルセッション (ジュン)	14:35 ~ 15:25 ユニバーサルヨガ アース (ゆい)			ジュニア スクール (スイミングスクール)	14:25 ~ 15:10 スタンダード エアロ (SACHIKO)	14:20 ~ 15:10 😊 ストレッチヨガ (長岡)		14:15 ~ 15:05 😊 太極拳 簡化 24 式 「初級スタートクラス」 (舟木)	ジュニア スクール (スイミングスクール)	15:05 ~ 15:50 腸体操プラス (SACHIKO)	14:55 ~ 15:35 😊 ビギナーエアロ (宇津木)	ホーム フィットネス (映像レッスン)	14:40 ~ 15:30 コンディショニング ピラティス (高橋)	ジュニア スクール (スイミングスクール)
15:40 ~ 16:30 😊 ロコモ美立体操 (長岡)	15:50 ~ 16:40 太極拳 簡化 24 式 (舟木)		😊 16:00 ~ 16:30 やさしいヨガ (菅野)		15:35 ~ 16:05 😊 はじめてのステップ エクササイズ (利根川)	15:30 ~ 16:20 美尻エクササイズ & ストレッチ (Mii)								
		▶ RV 18:15 ~ 18:45 ファイドウ		ジュニア スクール (スイミングスクール)					ジュニア スクール (スイミングスクール)			ホーム フィットネス (映像レッスン)		ジュニア スクール (スイミングスクール)
19:05 ~ 19:55 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)	▶ RV 19:15 ~ 20:00 X55 (映像レッスン)				19:15 ~ 20:05 😊 セルフ コンディショニング (高橋)	19:10 ~ 20:00 サルセッション (ジュン)		19:30 ~ 20:00 トップライド (西岡)		19:00 ~ 19:55 成人スイム 有料	19:15 ~ 20:00 スタンダード ステップ (神藤)		19:10 ~ 19:55 ZUMBA (工藤)	
20:15 ~ 20:55 ビギナーエアロ (平等)	20:20 ~ 21:05 美尻 エクササイズ (Mii)				20:25 ~ 21:10 😊 週替わり プログラム	20:20 ~ 21:05 ユーバウンド (西岡)		▶ RV 20:40 ~ 21:10 X55 時間変更		20:20 ~ 21:00 ビギナーエアロ (工藤)	20:15 ~ 21:00 ★ ファイドウ (TaNi)			20:00 ~ 20:30 プールプログラム
	21:25 ~ 22:10 ファイドウ (Mii)					21:25 ~ 22:10 ★ ファイドウ (西岡)					21:20 ~ 22:05 ラディカルパワー (TaNi) 定員 25 名			