

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	
		ホーム フィットネス (映像 レッスン)					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)		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	
9:20 ~ 9:50 😊 いす体操 (本郷)			9:30 ~ 10:00 プールプログラム (隔週)	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)		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				
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)							▶ RV 10:45 ~ 11:15 X55					
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) ※水・木どちらかのみの 予約とさせていただきます。		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 (大関) 定員 25 名	11:05 ~ 12:00 レディーススイム 「中上級」有料				
							12:20 ~ 12:40 😊 スタッフレッスン	12:15 ~ 13:00 アクアビクス クラス 有料		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		12:35 ~ 13:25 メガダンス (大関)	12:30 ~ 13:00 プールプログラム
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 ~ 12:50 ファイドウ エレメント & ショート (RITO)	12:05 ~ 12:55 リトモス (宇津木)									13:00 ~ 13:30 プールプログラム (隔週)
		▶ RV 13:20 ~ 13:50 メガダンス [ラテン]			13:20 ~ 14:00 ビギナーステップ (落合綾子)	13:15 ~ 14:00 Brain to Balance (日野)	ホーム フィットネス (映像 レッスン)			13:05 ~ 13:35 プールプログラム (隔週)	13:35 ~ 14:25 時間変更 身体スッキリ いす体操 (落合ゆう子)	13:40 ~ 14:30 リ・ボディ ストレッチ (大竹) ※水・木どちらかのみの 予約とさせていただきます。	13:40 ~ 14:30 ベリーダンス (じゅり)		
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)				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)				14:55 ~ 15:35 😊 ビギナーエアロ (宇津木)	14:55 ~ 15:25 😊 スタッフレッスン	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)
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)														
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)		ジュニア スクール (スイミング スクール)	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)					ホーム フィットネス (映像 レッスン)			
19:05 ~ 19:55 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)	19:15 ~ 20:00 ボディメイク (平等)	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)	19:15 ~ 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 リトモス (める)			20:00 ~ 20:30 プールプログラム	
20:15 ~ 20:55 😊 ビギナーエアロ (平等)	20:20 ~ 21:05 ファイドウ (新井社太)				20:30 ~ 22:00 オープン ウォーター 有料	20:25 ~ 21:10 スタンダード エアロ (平等)	20:20 ~ 21:05 ラディカルパワー (西岡) 定員 25 名	▶ RV 20:40 ~ 21:10 X55		20:20 ~ 21:05 ダンスフィット (める)	20:15 ~ 21:00 ファイドウ (TaNi)				
	21:25 ~ 22:10 ユーバウンド (新井社太)						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				