

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	館	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	館	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	館	プール		
9:20~9:50 いす体操 (本郷)	9:30~10:00 プールプログラム (隔週)	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)	10:45~10:25 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)	9:20~10:00 目覚めの ワニーアウト (宇津木)	9:30~9:50 プールプログラム	10:00~10:55 レディーススイム 初級 有料	11:05~12:00 レディーススイム 「中上級」有料	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	11:45~11:15 X55	12:00~12:45 ハイパーC	12:30~13:00 メガダンス (大関)	13:00~13:30 プールプログラム (隔週)	
10:10~10:55 スタンダード ステップ (神藤)	10:45~10:55 レディーススイム 「初級」有料	11:10~12:00 リトモス (飯沼)	11:25~12:10 ZUMBA (沖田)	11:50~11:40 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 予約とさせて頂きます。	12:05~12:55 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)	12:20~12:40 スタッフレッスン	12:15~13:00 アクアピクス 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 (田中繪梨)	12:35~13:25 メガダンス (大関)	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)	13:00~13:30 メガダンス (飯沼)				
11:15~11:55 ビギナーエアロ (落合綾子)	11:20~12:00 レディーススイム 「中上級」有料	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	12:30~13:00 Brain to Balance (日野)	13:05~13:35 プールプログラム (隔週)	13:15~14:00 Brain to Balance (日野)	13:20~14:00 ビギナーステップ (落合綾子)	14:15~15:05 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	14:20~15:10 スタンダード エアロ (SACHIKO)	14:25~15:10 ストレッチヨガ (長岡)	14:50~15:50 腸体操プラス (SACHIKO)	14:40~14:30 リ・ボディ ストレッチ (大竹) ※水・木どちらかのみの 予約とさせて頂きます。	14:40~15:30 コンディショニング ピラティス (高橋)	14:40~15:30 ペリーダンス (じゅり)	14:40~15:30 コンディショニング ピラティス (高橋)			
12:15~13:05 メガダンス (飯沼)	12:20~13:00 レディーススイム 「中上級」有料	13:30~14:10 メガダンス [ラテン]	13:30~14:15 スタンダード エアロ (宇津木)	13:30~14:15 メガダンス [ラテン]	13:30~14:00 ビギナーステップ (落合綾子)	13:30~14:00 Brain to Balance (日野)	13:35~14:25 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 予約とさせて頂きます。	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	15:05~15:50 腸体操プラス (SACHIKO)	15:40~15:30 コンディショニング ピラティス (高橋)	15:40~15:30 メガダンス (飯沼)	15:40~15:30 メガダンス (飯沼)	15:40~15:30 メガダンス (飯沼)				
13:30~14:10 癒しの 調整ストレッチ (じゅり)	14:30~15:20 サルセーション (ジュン)	15:40~16:30 口コモ美立体操 (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)	16:00~16:30 はじめてのステップ エクササイズ (利根川)	16:00~16:30 美尻エクササイズ &ストレッチ (Mii)	16:00~16:30 はじめてのステップ エクササイズ (利根川)	16:00~16:30 やさしいヨガ (菅野)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)				
14:30~15:20 ユニアーバーサルヨガ アース (ゆい)	14:45~15:25 ユニアーバーサルヨガ アース (ゆい)	15:40~16:30 口コモ美立体操 (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)	16:00~16:30 はじめてのステップ エクササイズ (利根川)	16:00~16:30 美尻エクササイズ &ストレッチ (Mii)	16:00~16:30 はじめてのステップ エクササイズ (利根川)	16:00~16:30 やさしいヨガ (菅野)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)	16:00~16:30 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)				
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)	20:15~20:55 ビギナーエアロ (平等)	20:20~21:05 ファイドウ (新井壯太)	21:25~22:10 ユーバンド (新井壯太)	20:30~22:00 オープン ウォーター 有料	20:30~22:00 やさしい フローヨガ (山中)	20:25~21:10 ラディカルパワー (西岡) 定員25名	21:25~22:10 ファイドウ (西岡)	19:10~20:00 セルフ コンディショニング (高橋)	19:15~20:05 セルフ コンディショニング (高橋)	19:20~20:00 サルセーション (ジュン)	19:30~20:00 トップライド (西岡)	19:40~21:05 ラディカルパワー (西岡) 定員25名	20:40~21:10 X55	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)	19:20~20:00 リトモス (める)		
19:15~20:00 ボディメイク (平等)	19:20~20:05 セルフ コンディショニング (高橋)	20:20~21:05 ファイドウ (新井壯太)	20:25~21:10 やさしい フローヨガ (山中)	21:25~22:10 ファイドウ (西岡)	20:30~22:00 やさしい フローヨガ (山中)	20:20~21:05 ラディカルパワー (西岡) 定員25名	20:40~21:10 X55	21:25~22:10 ラディカルパワー (西岡)	19:20~20:00 セルフ コンディショニング (高橋)	19:25~20:00 リトモス (める)	19:30~20:00 スタンダード ステップ (神藤)	19:40~21:05 ラディカルパワー (西岡) 定員25名	20:40~21:10 X55	19:00~19:55 成人スイム 有料	19:15~20:00 リトモス (める)	19:20~20:00 リトモス (める)	19:25~20:00 リトモス (める)		
20:20~21:05 ファイドウ (新井壯太)	20:25~21:10 やさしい フローヨガ (山中)	21:25~22:10 ユーバンド (新井壯太)	21:25~22:10 ファイドウ (西岡)	22:00	20:30~22:00 オーブン ウォーター 有料	20:30~22:00 やさしい フローヨガ (山中)	20:20~21:05 ラディカルパワー (西岡) 定員25名	21:25~22:10 ファイドウ (西岡)	20:30~22:00 セルフ コンディショニング (高橋)	20:35~21:10 ラディカルパワー (西岡) 定員25名	20:40~21:00 ダンスフィット (める)	20:45~21:15 ラディカルパワー (TaNi) 定員25名	21:00~21:30 ラディカルパワー (TaNi) 定員25名	21:30~22:00 ラディカルパワー (TaNi) 定員25名	21:30~22:00 ラディカルパワー (TaNi) 定員25名	21:30~22:00 ラディカルパワー (TaNi) 定員25名	21:30~22:00 ラディカルパワー (TaNi) 定員25名	21:30~22:00 ラディカルパワー (TaNi) 定員25名	