

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	本館 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	本館 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	本館 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)	9:45 ～ 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)	ホーム フィットネス (映像 レッスン)	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)		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						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) ※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				
12:15 ～ 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)		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)	12:35 ～ 13:25 メガダンス (大関)	12:30 ～ 13:00 プールプログラム		
			▶ 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 (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)				13:00 ～ 13:30 プールプログラム (隔週)			
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)							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 予約とさせていただきます。	13:40 ～ 14:30 ベリーダンス (じゅり)						
14:30 ～ 15:20 サルセーション (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)		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)			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。	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)				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)	14:55 ～ 15:25 😊 スタッフレッスン			
			▶ RV 18:15 ～ 18:45 ファイドウ														
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)		ホーム フィットネス (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 サルセーション (ジュン)	ホーム フィットネス (映像 レッスン)	19:30 ～ 20:00 トップライド (西岡)	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)	ホーム フィットネス (映像 レッスン)		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)				NEW 20:25 ～ 21:10 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		▶ 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)					
														21:20 ～ 22:05 ラディカルパワー (TaNi) 定員 25 名			
	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)											