

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)		10:45 ～ 11:15 RV X55	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		11:25 ～ 11:55 RV メガダンス	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)				12:25 ～ 13:05 時間変更 ビギナーステップ (落合綾子)	12:05 ～ 12:55 リトモス (宇津木)		12:20 ～ 12:40 😊 スタップレッスン		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)	12:15 ～ 12:45 RV ハイパーC	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)	13:15 ～ 14:00 NEW Brain to Balance (日野)	13:25 ～ 14:10 はじめての 体幹 MIX エアロ (SACHIKO)	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 😊 身体スッキリ いす体操 (落合ゆう子)	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)	
13:30 ～ 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)			13:25 ～ 14:10 時間変更 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)				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)	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)			14:30 ～ 15:15 スタンダード エアロ (SACHIKO)	15:30 ～ 16:20 美尻エクササイズ & ストレッチ (Mii)			14:50 ～ 15:40 時間変更 スタジオ変更 コンディショニング ピラティス (高橋)		14:55 ～ 15:35 😊 ビギナーエアロ (宇津木)	14:55 ～ 15:25 😊 スタップレッスン			
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)										
19:05 ～ 19:55 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)	19:15 ～ 20:00 プログラム変更 スタンダード ステップ (平等)		19:30 ～ 20:00 NEW トップライド (西岡)		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)	▶ RV 19:30 ～ 20:00 X55	19:00 ～ 19:55 成人スイム 有料		19:15 ～ 20:00 プログラム変更 背骨と骨盤の 調律エクササイズ (神藤)	19:10 ～ 19:55 プログラム変更 Dance Fit (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 担当変更 プログラム変更 ラディカルパワー (西岡) 定員 25 名			20:30 ～ 22:00 オープン ウォーター 有料		20:20 ～ 21:05 ★ ファイドウ (茂木)				20:20 ～ 21:05 NEW スタンダード エアロ (山下)	20:15 ～ 21:00 ★ ファイドウ (TaNi)			
	21:25 ～ 22:10 担当変更 プログラム変更 ファイドウ (西岡)				21:25 ～ 22:10 NEW リトモス (茂木)	21:25 ～ 22:10 担当変更 プログラム変更 ユーバウンド (新井壮太) 定員 25 名	😊 ホーム フィットネス (映像 レッスン)			21:25 ～ 22:05 NEW ビギナーエアロ (山下)	21:20 ～ 22:05 ラディカルパワー (TaNi) 定員 25 名			
	★									😊				