

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) ※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		10:45 ~ 11:15 RV X55	
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)					12:05 ~ 12:55 リトモス (宇津木)								
						12:25 ~ 13:05 ビギナーステップ (落合綾子)			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)	12:30 ~ 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)		13:15 ~ 14:00 Brain to Balance (日野)				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)
						13:25 ~ 14:10 はじめての 体幹 MIX エアロ (SACHIKO)					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)					14:20 ~ 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)			14:50 ~ 15:40 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)		
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)					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)						
19:15 ~ 20:00 スタンダード ステップ (平等)	19:05 ~ 19:55 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)				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 背骨と骨盤の 調律エクササイズ (神藤)	19:10 ~ 19:55 Dance Fit (める)		
20:20 ~ 21:00 😊 ビギナーエアロ (平等)	20:20 ~ 21:05 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 ★ スタンダード エアロ (山下)	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 (西岡)				21:25 ~ 22:15 リトモス (茂木)	21:25 ~ 22:10 ★ 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 😊 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		