



※月曜日は定休日です
※下記プログラムは変更になる場合がございます

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 33 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 33 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 33 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)		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		
	10:00 ～ 10:50 全身調整ヨガ (沖田)			10:00 ～ 10:55 レディーススイム 「初級」 有料						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)								10:15 ～ 11:00 ZUMBA (hide)		10:20 ～ 11:10 インド式ヨガ 「最終週は瞑想」 (いーむれ)	RV 10:45 ～ 11:15 X55			11:05 ～ 12:00 レディーススイム 「中上級」 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)			10:15 ～ 11:05 ゆらっくす体操 (大竹)	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。			11:30 ～ 12:00 プールプログラム (隔週)	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	RV 11:25 ～ 11:55 メガダンス		
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 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		
				13:00 ～ 13:30 プールプログラム (隔週)					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)	13:50 ～ 14:10 スタッフレッスン			13:25 ～ 14:10 はじめての 体幹 MIX エアロ (SACHIKO)	13:15 ～ 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)	14:30 ～ 15:15 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)	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)	14:55 ～ 15:25 スタッフレッスン		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)				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)	19:30 ～ 20:00 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 サルセーション (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)					
														20:00 ～ 20:30 プールプログラム		
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)					
	★ 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				★ 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					

子供のスクールとなります。★ 中級～向けのクラスとなります。※ スタッフレッスン・プールでのレッスン（有料を除く）の内容及び担当スタッフは別紙の「第3スタジオ＆スタッフレッスン」スケジュールをご確認下さい。