



※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

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

水曜日

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

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

8:00

8:00

9:00

9:00

0:00

9:20～9:50
😊 いす体操
(本郷)

9:30～10:00
ブループログラム
(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)

😊 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
ブループログラム

10:00

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
😊 ゆらつくす体操
(大竹)

10:00～10:55
レディーススイム
「初級」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)

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
初級 有料

11:00

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

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

11:05～12:00
レディーススイム
「中上級」有料

11:00

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)

NEW
12:35～13:20
フラダンス入門
(Mie)

12:30～13:00
ブループログラム

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

12:30～13:10
😊 ビギナーエアロ
(松崎)

▶ 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
ブループログラム

13:00

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

13:00～13:30
ブループログラム
(隔週)

13:25～14:10
体幹エクササイズ
(SACHIKO)

13:15～14:00
Brain to Balance
(日野)

13:05～13:35
ブループログラム
(隔週)

13:35～14:25
😊 身体スッキリ
いす体操
(落合ゆう子)

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)

13:00～13:30
ブループログラム
(隔週)

14:00

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)

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)

14:50～15:20
😊 みんなで貯筋トレ！
(吉田)

14:50～15:40
コンディショニング
ピラティス
(高橋)

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。