

	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 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 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 カルチャースタジオ	プ ール
8:00															
9:00															
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 ゆらっくす体操 (大竹)	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)		10:10~11:00 ZUMBA (hide)	9:20~10:00 目覚めの ワークアウト (宇津木)		9:30~9:50 プールプログラム	10:00~10:55 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	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)		11:05~11:45 NEW ビギナーエアロ (宇津木)		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)		11:05~12:00 レディーススイム 「中上級」有料	10:45~11:15 RV X55
12:00	12:15~13:05 メガダンス (飯沼)	12:20~13:10 フィットネス ヨガ (岩瀬紫央里)		12:30~13:15 フラダンス入門 (Mie)	12:30~13:00 プールプログラム	12:25~13:05 ピギナーステップ (落合綾子)	12:05~12:55 リトモス (宇津木)		12:20~12:40 スタップレッシン		11:30~12:00 プールプログラム (隔週)	11:35~12:05 ラディカルパワー (大関) 定員25名		11:25~11:55 メガダンス	11:25~12:10 NEW ZUMBA (hide)
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)		13:00~13:30 プールプログラム (隔週)	12:30~13:00 プールプログラム	13:15~14:00 Brain to Balance (日野)	13:15~14:00 リトモス (宇津木)		13:05~13:35 プールプログラム (隔週)		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)		12:35~13:25 メガダンス (大関)	12:30~13:00 プールプログラム
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)			13:25~14:10 体幹エクササイズ (SACHIKO)	14:30~15:10 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)		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)		13:00~13:30 プールプログラム (隔週)	12:30~13:00 プールプログラム
15:00	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)			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)	14:20~15:10 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)		13:40~14:30 ベリーダンス (じゅり)	12:35~13:25 メガダンス (大関)
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	19:05~19:55 フィットネス ヨガ (田中夏芽)	19:15~20:00 NEW ファイドウ (松下)		19:30~20:00 トップライド (西岡)	19:10~20:00 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)	19:10~20:00 ストレッチヨガ (長岡)		19:00~19:55 成人スイム 有料		19:20~20:05 スタンダード ステップ (山下)	19:10~19:55 NEW リフレッシュヨガ (arumi)		20:00~20:30 プールプログラム	20:00~20:30 プールプログラム
20:00	20:15~21:00 からだ改善 プログラム (平等)	20:20~21:05 ラディカルパワー (西岡) 定員25名			20:20~21:05 スタンダード エアロ (山下)	20:20~21:05 ファイドウ (茂木)	20:20~21:05 ストレッチヨガ (長岡)				20:25~21:05 ビギナーエアロ (山下)	20:15~21:00 ファイドウ (TaNi)			
21:00															
22:00		21:25~22:10 ユーバウンド (西岡)			21:25~22:10 リラックスヨガ (山下)	21:25~22:15 リトモス (茂木)	21:25~22:15 ストレッチヨガ (長岡)					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ください。