

	火曜日					水曜日					木曜日				
	第1スタジオ 定員23名	第2スタジオ 定員37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23名	第2スタジオ 定員37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23名	第2スタジオ 定員37名	第3スタジオ	本館 カルチャースタジオ	プール
8:00															
9:00	HFの映像の内容をリニューアルしています! 毎時間05分と35分に姿勢改善に特化した内容の映像を流します。 運動前のウォーミングアップ等にご活用ください。														
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 [8.9.10コース] 10:00~10:55 レディーススイム 「初級」有料 [1.2.3コース]	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)	10:10~11:00 ZUMBA (hide)	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 [8.9.10コース] 10:00~10:55 レディーススイム 初級 有料 [1.2.3コース]	
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 [1.2.3コース]	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) ※いずれか1本のみと させていただきます。		11:05~11:45 😊 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)	RV 10:45~11:15 X55	11:05~12:00 レディーススイム 「中上級」有料 [1.2.3コース]	
12:00	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)		12:30~13:15 フラダンス入門 (Mie)	12:30~13:00 プールプログラム [7.8.9.10コース] 13:00~13:30 プールプログラム [1コース]	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 😊 スタッフレッスン		12:30~13:00 😊 12:15~13:00 アクアビクス クラス 有料 [1.2.3コース]	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	11:25~12:10 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)		13:50~14:10 😊 スタッフレッスン	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 プールプログラム [1コース]		13:30~13:35 プールのプログラム	12:30~13:00 はじめてエアロ (松崎)		12:30~13:00 プールプログラム [8.9.10コース]	
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)		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) ※いずれか1本のみと させていただきます。		12:35~13:20 リ・ボディストレッチ (大竹) ※いずれか1本のみと させていただきます。	
15:00															
16:00	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)			15:35~16:15 😊 ビギナーエアロ (Mie)	15:30~16:20 美尻エクササイズ &ストレッチ (Mii)						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)		
17:00															
18:00															
19:00	19:05~19:55 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)	19:15~20:00 ★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)			RV 19:30~20:00 X55		19:00~19:55 成人スイム 有料 [3.4.5.6コース]	19:20~20:05 ★スタンダード ステップ (山下)	19:10~19:55 リフレッシュヨガ (arumi)		
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			20:30~22:00 オープン ウォーター 有料 [3.4.5コース]	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)					20:25~21:05 😊 ビギナーエアロ (山下)	20:15~21:00 ★ファイドウ (TaNi)	20:00~20:30 プールプログラム [8.9.10コース]	
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)		ホームフィットネス (映像レッスン)			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。 ★ 運動強度も高く、慣れている方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の内容及び担当者につきましては、別紙にてご確認ください。