



※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31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31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31名	第3スタジオ	本館 カルチャースタジオ	プー ル
		▶ HF					▶ HF					▶ HF		
		9:20～9:35 目覚めるストレッチ					9:20～9:30 おはようストレッチ					9:20～9:34 運動前にちょうどいい ストレッチ		
9:20～9:50 いす体操 (本郷)		9:40～9:45 美BODYエクササイズ		9:30～10:00 ブルプログラム (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)	9:35～9:51 お尻がほぐれる 股関節ストレッチ				9:15～10:00 目覚めの ワークアウト (野口)	9:37～9:45 首こり肩こり解消 ストレッチ		9:30～9:50 ブルプログラム
	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	9:55～10:23 はじめてエアロ		9:55～10:23 はじめてエアロ	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			9:50～10:00 ラテンワークアウト [肩と骨盤の使い方]		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)			10:15～11:05 ゆらつくす体操 (大竹)				10:30～10:50 体の歪みを整える プレートニング			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		
							10:55～11:22 中級エアロ					10:45～11:15 X55		
					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)	11:35～11:51 ダンスワークアウト							
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)	11:20～11:50 バランス サーキット (本郷)		11:05～12:00 レディーススイム 「中上級」有料						11:20～12:10 身体 コンディショニング (松崎)		▶ RV		11:05～12:00 レディーススイム 「中上級」有料
												11:25～11:55 メガダンス		
												▶ RV		
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 骨盤ネジ締め エクササイズ (田中八恵)	12:05～12:55 メガダンス (ちず)	12:20～12:40 スタッフレッスン 隔週 ※別紙参照			12:15～13:00 アクアビクス クラス 有料		12:15～12:45 ハイパーC		
			12:35～13:20 パレトン (前田)	12:30～13:00 ブルプログラム						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 ブルプログラム
		▶ RV		13:00～13:30 ブルプログラム (隔週)						13:05～13:35 ブルプログラム (隔週)				13:00～13:30 ブルプログラム (隔週)
		13:20～13:50 メガダンス[ラテン]			13:20～14:00 ビギナーステップ (落合綾子)	13:15～14:00 Brain to Balance (進藤仁美)						時間変更		
13:30～14:10 癒しの 調整ストレッチ (じゅり)	13:30～14:10 ビギナーエアロ (宇津木)						▶ HF				13:50～14:40 ベリーダンス (じゅり)	13:40～14:30 リ・ボディ ストレッチ (大竹)	▶ HF	
							14:00～14:12 かんたんむくみ サヨナラエクササイズ					時間変更		
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)				14:25～15:10 スタンダード エアロ (SACHIKO)	14:20～15:10 ストレッチヨガ (長岡)	14:15～14:31 椅子に座ったままできる リフレッシュエクササイズ	14:15～15:05 太極拳 簡化24式 「初級スタートクラス」 (舟木)				14:50～15:30 ビギナーエアロ (飯島)		14:30～15:20 コンディショニング ピラティス (高橋)
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)	16:00～16:30 やさしいヨガ (菅野)			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)	15:15～15:30 チェアストレッチ			15:05～15:50 腸体操プラス (SACHIKO)				

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。