

	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 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 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 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					9:30~10:00 プールプログラム [8.9.10コース]「隔週」										
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 ゆるくす体操 (大竹)	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]										
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															
13:30~14:10	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)		13:25~14:10 体幹エクササイズ (SACHIKO)	13:00~13:30 プールプログラム [1コース]「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)	14:30~15:15 スタンダード エアロ (SACHIKO)										
15:00															
15:40~16:30	いすヨガ (長岡)	15:50~16:40 太極拳 簡化24式 (舟木)		15:30~16:20 美尻エクササイズ &ストレッチ (Mii)	15:30~16:20 美尻エクササイズ &ストレッチ (Mii)										
16:00															
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 フリースタイルライド (西岡)	19:10~20:00 セルフ コンディショニング (高橋)										
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]	20:25~21:15 やさしい フローヨガ (山中)										
21:00															
21:25~22:10	ユーバウンド (西岡)	21:25~22:10 ユーバウンド (西岡)		21:25~22:15 リトモス (茂木)	21:25~22:15 リトモス (茂木)										
22:00															

子供のスクールがあります。★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。