



※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 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																8:00		
9:00																9:00		
			▶ HF 9:15 ～ 9:45 調整系 ストレッチ・ヨガ ・ボディワークなど 😊															
0:00					9:30 ～ 10:00 ブルプログラム [8.9.10 コース]「隔週」 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)		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 ブルプログラム [8.9.10 コース]			
	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)	LIVE LIVE 配信 10:15 ～ 10:45 ボルドブラ・ダンスエアロ ・トレーニングなど (魚原大) 😊	10:15 ～ 11:05 ゆらっくす体操 (大竹) 😊					10:15 ～ 10:45 ストレッチ ・エクササイズなど (田中咲百合) 😊			10:10 ～ 11:00 ZUMBA (hide) ※ 2 本連続でのご参加は お控えください。				10:00 ～ 10:55 レディーススイム 3級 有料 [1.2.3 コース]		
1:00						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) 😊			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				
	11:15 ～ 11:55 ビギナーエアロ (落合綾子) 😊	11:10 ～ 12:00 リトモス (飯沼)			11:05 ～ 12:00 レディーススイム 中上級 有料 [1.2.3 コース]				11:20 ～ 11:50 元気はじめ隊 (予約不可)「隔週」 ※別紙参照			11:20 ～ 12:10 身体 コンディショニング (松崎) 😊			▶ RV 11:25 ～ 11:55 メガダンス	11:25 ～ 12:10 ZUMBA (hide) ※ 2 本連続でのご参加は お控えください。	11:05 ～ 12:00 レディーススイム 6 ～ 4・2・1 級 有料 [1.2.3 コース]	
2:00			11:50 ～ 12:10 スタッフレッスン 😊															
	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)	ホーム フィットネス (映像レッスン) 😊		12:30 ～ 13:00 ブルプログラム [7.8.9.10 コース]	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 [8.9.10 コース]		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)	12:35 ～ 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。	12:30 ～ 13:20 メガダンス (大関)	12:30 ～ 13:00 ブルプログラム [8.9.10 コース]
3:00						13:05 ～ 13:35 ブルプログラム [1 コース]「隔週」		13:15 ～ 14:00 Brain to Body (日野)		13:20 ～ 13:50 みんなで貯筋トレ (吉田葵) 😊		13:05 ～ 13:35 ブルプログラム [1 コース]「隔週」						
	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)						13:35 ～ 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。	13:40 ～ 14:30 ベリーダンス (じゅり)			
4:00				ホーム フィットネス (映像レッスン) 😊			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) 😊										
	14:30 ～ 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)												14:50 ～ 15:20 みんなで貯筋トレ！ (吉田葵) 😊	14:50 ～ 15:40 コンディショニング ピラティス (高橋)			
5:00																		
	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)										
6:00																		
7:00																		
8:00																		
9:00	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)				19:10 ～ 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)	ホーム フィットネス (映像レッスン) 😊		20:00 ～ 20:30 ブルプログラム [8.9.10 コース]			
0:00																		
	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)	★ 20:20 ～ 21:05 ファイドウ (茂木)	ホーム フィットネス (映像レッスン) 😊			★ 20:25 ～ 21:10 スタンダード エアロ (山下)	★ 20:15 ～ 21:00 ファイドウ (TaNi)						
1:00																		
		21:25 ～ 22:10 ユーバウンド (西岡) ★					21:25 ～ 22:15 リトモス (茂木)							21:20 ～ 22:05 ラディカルパワー (TaNi) 定員 25 名				
2:00																		

子供のスクールがありますが、常時歩くコースと泳ぐコースを利用できます。