

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
		▶ HF 9:15～9:45 調整系 ストレッチ・ヨガ ・ボディーワークなど 😊												
				9:30～10:00 プールプログラム [8.9.10 コース]「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)			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 [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)😊	10:00～10:55 レディーススイム 初級 有料 [1.2.3 コース]						10:10～11:00 ZUMBA (hide) ※ 2 本連続でのご参加は お控えください。	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😊		10:00～10:55 レディーススイム 3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)😊						
11:15～11:55 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]						11:30～12:00 プールプログラム [8.9.10 コース]「隔週」	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) ※ 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]
		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)		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]	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)				12:15～13:00 アクアビクス クラス 有料 [8.9.10 コース]	12:30～13:20 パレエストレッチ (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 プールプログラム [8.9.10 コース]
				13:05～13:35 プールプログラム [1 コース]「隔週」						13:05～13:35 プールプログラム [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)	13:15～14:00 Brain to Body (日野)				13:20～13:50 みんなで貯筋トレ (吉田葵)😊	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)	
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)😊			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)		
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)								
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)😊	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]			
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)★								20:00～20:30 プールプログラム [8.9.10 コース]
	21:25～22:10 ユーバウンド ★ (西岡)					21:25～22:15 リトモス (茂木)								