

金 曜 日					土 曜 日				日 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 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	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	プ ー ル
								7:25 ~ 8:55 オープン ウォーター 有料				
								ジュニアスクール (スイミングスクール)				ジュニアスクール (スイミングスクール)
9:40 ~ 10:30 いすヨガ (長岡)	9:40 ~ 10:25 パーシャル エクササイズ (新井)	ホームフィットネス (映像レッスン)		9:30 ~ 10:00 プールプログラム 「隔週」		9:35 ~ 10:25 カラダと仲良くなる ヨガ (菅野)			スタジオ変更 9:50 ~ 10:40 陳式太極拳 (山田昇二)	時間変更 スタジオ変更 9:50 ~ 10:35 ボルドブラ (笹井)	ホームフィットネス (映像レッスン)	
				10:00 ~ 10:55 レディーススイム 「初級」 有料								
					10:35 ~ 11:25 サルセッション (ジュン)	10:50 ~ 11:30 ビギナーエアロ (平等)				時間変更 10:55 ~ 11:45 リトモス (笹井)		
10:55 ~ 11:35 ビギナーエアロ (新井)	10:45 ~ 11:35 リフレッシュヨガ (吉田)	11:15 ~ 11:35 スタッフレッスン ※別紙参照		11:05 ~ 12:00 レディーススイム 「中上級」 有料							RV 11:30 ~ 12:00 X55	
					11:45 ~ 12:30 スタンダード ステップ (平等)	11:50 ~ 12:35 ユーバウンド (Mii)			NEW 12:05 ~ 12:50 スタンダード エアロ (笹井)	時間変更 12:15 ~ 13:00 ラディカルパワー (TaNi) 定員 25 名	RV 12:30 ~ 13:00 メガダンス	
12:05 ~ 12:45 ビギナーステップ (神藤)	11:55 ~ 12:45 ピラティス (Macha)	RV 12:15 ~ 12:45 オキシジェン	12:00 ~ 12:50 リフレッシュヨガ (吉田)	12:15 ~ 13:00 アクア エクササイズ 有料						時間変更 12:15 ~ 13:00 ラディカルパワー (TaNi) 定員 25 名	RV 12:30 ~ 13:00 メガダンス	
				13:05 ~ 13:35 プールプログラム 「隔週」	12:55 ~ 13:40 ZUMBA (瀬端)	13:00 ~ 13:45 ファイドウ (Mii)			時間変更 13:10 ~ 14:00 ハタヨガ (YAYOI)	時間変更 13:20 ~ 14:05 ファイドウ (TaNi)	RV 13:30 ~ 14:00 ファイドウ	13:00 ~ 13:30 プールプログラム 「隔週」
13:10 ~ 13:40 はじめてエアロ (神藤)	13:05 ~ 13:55 サルセッション (Macha)	RV 13:15 ~ 13:45 X55				★				★		
					14:05 ~ 14:50 美尻エクササイズ (Mii)	14:15 ~ 14:55 ビギナーエアロ (SACHIKO)			プログラム変更 時間変更 14:20 ~ 15:00 ビギナーエアロ (一坊寺)			
14:10 ~ 14:55 ZUMBA (hide)	14:15 ~ 15:05 骨盤ストレッチ (高橋)	14:20 ~ 14:50 バランスサーキット (本郷)					14:40 ~ 15:10 トップライド (スタッフ)				14:50 ~ 15:40 リフレッシュヨガ (吉田)	15:00 ~ 15:30 プールプログラム 「隔週」
15:15 ~ 16:05 コアウェーブ (hide)	15:30 ~ 16:00 ファイドウ 30 (新井)	ホームフィットネス (映像レッスン)		ジュニアスクール (スイミングスクール)		15:30 ~ 16:20 フィットネス ヨーガ (杉本)			15:20 ~ 16:05 体幹 MIX 「ステップ」 (SACHIKO)			
16:25 ~ 17:15 ハタヨガ (YAYOI)					16:30 ~ 17:20 リラックスヨガ (吉田)						ホームフィットネス (映像レッスン)	
							RV 17:00 ~ 17:30 ハイパー C					
							RV 17:45 ~ 18:15 ファイドウ					
							RV 18:30 ~ 19:00 メガダンス					
		RV 19:00 ~ 19:30 ラディカルヨガ				18:30 ~ 19:15 ユーバウンド (西岡)		19:00 ~ 19:55 成人スイム 有料				
19:00 ~ 19:45 スタンダード エアロ (平等)												
	19:45 ~ 20:35 体幹 MIX 「ステップ」 (SACHIKO)					19:35 ~ 20:20 ラディカルパワー (西岡) 定員 25 名						
20:05 ~ 20:50 リトモス (飯沼)		ホームフィットネス (映像レッスン)		20:00 ~ 20:30 プールプログラム								
21:10 ~ 21:55 メガダンス (飯沼)	21:00 ~ 21:45 ユーバウンド (新井)											

スタジオレッスンご参加にあたりご確認下さい。

- スタジオへの入場はレッスン開始の 5 分前からとさせていただきます。
- マスクの着用は 2023.5.9 より個人の判断とさせていただきます。
- 予約をされたレッスンに出られなくなってしまった場合には必ずキャンセル処理を行って下さい。
- スタジオ内にスマートフォンを持ち込まれる際にはマナーモードにいただき、レッスンの妨げにならない用で配慮下さい。

映像レッスンとは ..

スクリーンに映し出された映像をみながら行うプログラムです。予約なしで気軽に利用できる為、はじめての方には特におすすめのレッスンとなります。尚、こちらの映像は LIVE ではなく録画されたものです。

スタジオレッスンのご予約について

毎週日曜日 19:30 より翌週の日曜日～土曜日までの 1 週間分のご予約が新たにお取りいただけます。