

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 館	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		
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)		7:25~8:55 オープン ウォーター 有料				8:00	
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)				10:00~10:55 レディーススイム 「初級」有料		10:35~11:25 サルセーション (ジュン)		9:50~10:40 スタジオ変更 陳式太極拳 (山田昇二)			8:00		
12:05~12:45 ビギナーステップ (神藤)	11:55~12:45 ピラティス (Macha)				11:05~12:00 レディーススイム 「中上級」有料		10:50~11:30 ビギナーエアロ (平等) 		9:50~10:35 時間変更 スタジオ変更 陳式太極拳 (山田昇二)			9:00		
13:10~13:40 はじめてエアロ (神藤) 	13:05~13:55 サルセーション (Macha)				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	11:45~12:30 スタンダード ステップ (平等)		10:55~11:45 時間変更 リトモス (笹井)			10:00		
14:10~14:55 ZUMBA (hide)	14:15~15:05 骨盤ストレッチ (高橋)				13:05~13:35 プールプログラム 「隔週」		11:50~12:35 ユーバウンド (Mii)		12:05~12:50 NEW スタンダード エアロ (笹井)			11:00		
15:15~16:05 コアウェーブ (hide)	15:30~16:00 ファイドウ30 (新井)				12:55~13:40 ZUMBA (瀬端)	13:00~13:45 ファイドウ (Mii) 	14:05~14:50 美尻エクササイズ (Mii)		12:15~13:00 時間変更 ラディカルパワー (TaNi) 定員25名			12:00		
16:25~17:15 ハタヨガ (YAYOI)		ホームフィットネス (映像レッスン) 			14:15~14:55 ビギナーエアロ (SACHIKO) 		14:05~14:50 トップレイド (スタッフ)		13:10~14:00 時間変更 ハタヨガ (YAYOI) 			13:00		
19:00~19:45 スタンダード エアロ (平等)		ホームフィットネス (映像レッスン) 			15:30~16:20 フィットネス ヨーガ (杉本)		14:20~15:00 ビギナーエアロ (一坊寺)		13:20~14:05 時間変更 ファイドウ (TaNi) 			14:00		
19:45~20:35 体幹MIX 「ステップ」 (SACHIKO)		ホームフィットネス (映像レッスン) 			16:30~17:20 リラックスヨガ (吉田)		15:20~16:05 体幹MIX 「ステップ」 (SACHIKO)		14:50~15:40 リフレッシュヨガ (吉田)			15:00		
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) 			17:00~17:30 ハイパーC		15:30~16:20 メガダンス		15:00~15:30 時間変更 プールプログラム 「隔週」			16:00		
21:10~21:55 メガダンス (飯沼)	21:00~21:45 ユーバウンド (新井)	子供のスクールとなります。 ホームフィットネス (映像レッスン) 			17:45~18:15 ファイドウ		17:45~18:15 ファイドウ		16:20~17:00 時間変更 リトモス (飯沼)			17:00		
22:00					18:30~19:15 ユーバウンド (西岡)		19:35~20:20 ラディカルパワー (西岡) 定員25名		19:00~19:55 時間変更 成人スイム 有料			18:00		
					18:30~19:00 メガダンス				19:00~19:55 時間変更 成人スイム 有料			19:00		
					20:00~20:30 プールプログラム				20:00~20:30 時間変更 成人スイム 有料			20:00		
													21:00	
													22:00	

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。

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していただき、レッスンの妨げにならない用意配慮下さい。

映像レッスンとは..

スクリーンに映し出された映像をし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。