

|       | 金 曜 日                                      |                                            |                                         |                                   |                                                                          | 土 曜 日                                  |                                            |                                      |                                                                           | 日 曜 日                                          |                                             |                                     |       |       |
|-------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|
|       | 第 1 ス タ ジ オ<br>定員 20 名                     | 第 2 ス タ ジ オ<br>定員 31 名                     | 第 3 ス タ ジ オ                             | 本<br>カルチャースタジオ                    | プ ー ル                                                                    | 第 1 ス タ ジ オ<br>定員 20 名                 | 第 2 ス タ ジ オ<br>定員 31 名                     | 第 3 ス タ ジ オ                          | プ ー ル                                                                     | 第 1 ス タ ジ オ<br>定員 20 名                         | 第 2 ス タ ジ オ<br>定員 31 名                      | 第 3 ス タ ジ オ                         | プ ー ル |       |
| 8:00  |                                            |                                            |                                         |                                   |                                                                          |                                        |                                            |                                      | 7:25 ~ 8:55<br>オープン<br>ウォーター<br>有料<br>※ 6/1 まで日曜日で 6/7 より<br>土曜日に変更となります。 |                                                |                                             |                                     |       | 8:00  |
| 9:00  |                                            |                                            |                                         |                                   |                                                                          |                                        |                                            |                                      |                                                                           |                                                |                                             |                                     |       | 9:00  |
| 10:00 | 9:40 ~ 10:30<br>いすヨガ<br>(長岡)<br>😊          | 9:40 ~ 10:25<br>パーシャル<br>エクササイズ<br>(新井)    | ホーム<br>フィットネス<br>(映像<br>レッスン)<br>😊      |                                   | 9:30 ~ 10:00<br>プールプログラム<br>「隔週」<br>10:00 ~ 10:55<br>レディーススイム<br>「初級」 有料 |                                        | 9:35 ~ 10:25<br>カラダと仲良くなる<br>ヨガ<br>(菅野)    |                                      |                                                                           | 9:50 ~ 10:40<br>陳式太極拳<br>(山田昇二)                | 9:50 ~ 10:35<br>ポルドブラ<br>(笹井)               | ホーム<br>フィットネス<br>(映像<br>レッスン)<br>😊  |       | 10:00 |
| 11:00 | 10:55 ~ 11:35<br>ビギナーエアロ<br>(新井)<br>😊      | 10:45 ~ 11:35<br>リフレッシュヨガ<br>(吉田)          | 11:15 ~ 11:35<br>スタッフレッスン<br>※別紙参照<br>😊 |                                   | 10:35 ~ 11:25<br>サルセッション<br>(ジュン)                                        |                                        | 10:50 ~ 11:30<br>ビギナーエアロ<br>(平等)<br>😊      |                                      |                                                                           |                                                | 10:55 ~ 11:45<br>リトモス<br>(笹井)               |                                     |       | 11:00 |
| 12:00 | 12:05 ~ 12:45<br>ビギナーステップ<br>(神藤)          | 11:55 ~ 12:45<br>ピラティス<br>(Macha)          | ▶ RV<br>12:15 ~ 12:45<br>オキシジェン<br>😊    | 11:55 ~ 12:45<br>リフレッシュヨガ<br>(吉田) | 11:05 ~ 12:00<br>レディーススイム<br>「中上級」 有料                                    | 11:45 ~ 12:30<br>スタンダード<br>エアロ<br>(平等) | 11:50 ~ 12:35<br>ユーバウンド<br>(Mii)<br>★      |                                      |                                                                           | 12:05 ~ 12:50<br>スタンダード<br>エアロ<br>(笹井)         |                                             | ▶ RV<br>11:30 ~ 12:00<br>X55        |       | 12:00 |
| 13:00 | 13:10 ~ 13:40<br>はじめてエアロ<br>(神藤)<br>😊      | 13:05 ~ 13:55<br>サルセッション<br>(Macha)        | ▶ RV<br>13:15 ~ 13:45<br>X55<br>😊       |                                   | 12:15 ~ 13:00<br>アクア<br>エクササイズ<br>有料                                     | 12:55 ~ 13:40<br>ZUMBA<br>(瀬端)         | 13:00 ~ 13:45<br>ファイドウ<br>(Mii)<br>★       |                                      |                                                                           | 13:15 ~ 14:00<br>背骨<br>コンディショニング<br>(Mie)      | 12:15 ~ 13:00<br>ラディカルパワー<br>(TaNi) 定員 25 名 | ▶ RV<br>12:30 ~ 13:00<br>メガダンス<br>😊 |       | 13:00 |
| 14:00 | 14:10 ~ 14:55<br>ZUMBA<br>(hide)           | 14:15 ~ 15:05<br>骨盤ストレッチ<br>(高橋)           |                                         |                                   | 13:05 ~ 13:35<br>プールプログラム<br>「隔週」                                        | 14:05 ~ 14:50<br>美尻エクササイズ<br>(Mii)     | 14:15 ~ 14:55<br>ビギナーエアロ<br>(SACHIKO)<br>😊 |                                      |                                                                           | 14:20 ~ 15:00<br>ビギナーエアロ<br>(一坊寺)<br>😊         | 13:20 ~ 14:05<br>ファイドウ<br>(TaNi)<br>★       | ▶ RV<br>13:30 ~ 14:00<br>ファイドウ<br>😊 |       | 14:00 |
| 15:00 | 15:15 ~ 16:05<br>コアウェーブ<br>ストレッチ<br>(hide) | 15:30 ~ 16:00<br>ファイドウ<br>(新井壮太)           | ホーム<br>フィットネス (映像<br>レッスン)<br>😊         |                                   | ジュニアスクール<br>(スイミングスクール)                                                  |                                        | 15:30 ~ 16:20<br>フィットネス<br>ヨーガ<br>(杉本)     |                                      | ジュニアスクール<br>(スイミングスクール)                                                   | 15:20 ~ 16:05<br>体幹 MIX<br>「ステップ」<br>(SACHIKO) | 15:10 ~ 16:00<br>リフレッシュヨガ<br>(吉田)           |                                     |       | 15:00 |
| 16:00 |                                            |                                            |                                         |                                   |                                                                          | 16:30 ~ 17:20<br>リラックスヨガ<br>(吉田)       |                                            | ▶ RV<br>17:00 ~ 17:30<br>ハイパー C<br>😊 |                                                                           |                                                |                                             | ホーム<br>フィットネス (映像<br>レッスン)<br>😊     |       | 16:00 |
| 17:00 |                                            |                                            |                                         |                                   |                                                                          |                                        |                                            | ▶ RV<br>17:45 ~ 18:15<br>ファイドウ<br>😊  |                                                                           |                                                |                                             |                                     |       | 17:00 |
| 18:00 |                                            |                                            |                                         |                                   |                                                                          |                                        |                                            | ▶ RV<br>18:30 ~ 19:00<br>メガダンス<br>😊  |                                                                           |                                                |                                             |                                     |       | 18:00 |
| 19:00 | 19:00 ~ 19:45<br>スタンダード<br>エアロ<br>(平等)     |                                            | ▶ RV<br>19:00 ~ 19:30<br>ラディカルヨガ<br>😊   |                                   |                                                                          |                                        | 18:30 ~ 19:15<br>メガダンス<br>(川内)             |                                      | 19:00 ~ 19:55<br>成人スイム<br>有料                                              |                                                |                                             |                                     |       | 19:00 |
| 20:00 | 20:05 ~ 20:50<br>リトモス<br>(飯沼)              | 19:45 ~ 20:35<br>体幹<br>エクササイズ<br>(SACHIKO) | ホーム<br>フィットネス<br>(映像<br>レッスン)<br>😊      |                                   | 20:00 ~ 20:30<br>プールプログラム                                                |                                        | 19:35 ~ 20:20<br>ユーバウンド<br>(aino)<br>★     |                                      |                                                                           |                                                |                                             |                                     |       | 20:00 |
| 21:00 |                                            | 21:10 ~ 21:55<br>メガダンス<br>(飯沼)             |                                         |                                   |                                                                          |                                        |                                            | ホーム<br>フィットネス<br>(映像<br>レッスン)<br>😊   |                                                                           |                                                |                                             |                                     |       | 21:00 |
| 22:00 |                                            |                                            |                                         |                                   |                                                                          |                                        |                                            |                                      |                                                                           |                                                |                                             |                                     |       | 22:00 |

スタジオレッスンご参加  
にあたりご確認ください。

- ・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。