

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)			9:50 ~ 10:40 陳式太極拳 (山田昇二)	9:50 ~ 10:35 ポルドブラ (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)						
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)	時間変更 11:10 ~ 11:40 スタッフレッスン		11:05 ~ 12:00 レディーススイム 「中上級」 有料						10:55 ~ 11:45 リトモス (笹井)		
											RV 11:30 ~ 12:00 X55	
					11:45 ~ 12:30 スタンダード エアロ (平等)	11:50 ~ 12:35 ユーバウンド (Mii)						
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	11:55 ~ 12:45 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					12:05 ~ 12:50 スタンダード エアロ (笹井)	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	
					12:55 ~ 13:40 ZUMBA (瀬端)	13:00 ~ 13:45 ファイドウ (Mii)						
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		13:05 ~ 13:35 プールプログラム 「隔週」					13:15 ~ 14:00 背骨 コンディショニング (Mie)	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」
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)			14:05 ~ 14:50 美尻エクササイズ (Mii)	14:15 ~ 14:55 ビギナーエアロ (SACHIKO)						
									14:40 ~ 15:10 トップライド (青木)			
15:15 ~ 16:05 コアウェーブ ストレッチ (hide)	15:30 ~ 16:15 ファイドウ エレメント & ショート (新井壮太)	プログラム変更		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)				14:20 ~ 15:00 ビギナーエアロ (一坊寺)		
										15:20 ~ 16:05 体幹 MIX 「ステップ」 (SACHIKO)	15:10 ~ 16:00 リフレッシュヨガ (吉田)	
					16:30 ~ 17:20 リラックスヨガ (吉田)				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			
						18:30 ~ 19:15 メガダンス (川内)						
19:00 ~ 19:45 スタンダード エアロ (平等)		RV 19:00 ~ 19:30 ラディカルヨガ						19:00 ~ 19:55 成人スイム 有料				
	19:45 ~ 20:35 体幹 エクササイズ (SACHIKO)					19:35 ~ 20:20 ユーバウンド (aino)						
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)											

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。