

	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 33 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 33 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 33 名	第 3 ス タ ジ オ	プ ー ル	
8:00									7:25 ~ 8:55 オープン ウォーター 有料					8:00
9:00														9:00
10:00	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
11:00	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 サルセッション (ジュン)	10:50 ~ 11:30 ビギナーエアロ (平等) 😊				10:55 ~ 11:45 リトモス (笹井)			11:00
12:00			😊									▶ RV 11:30 ~ 12:00 X55		12:00
	12:05 ~ 12:45 ビギナーステップ (神藤)	11:55 ~ 12:45 ピラティス (Macha)	▶ 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)		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 ~ 12:50 スタンダード エアロ (笹井)		▶ RV 12:30 ~ 13:00 メガダンス		
13:00					12:15 ~ 13:00 アクア エクササイズ 有料	12:55 ~ 13:40 ZUMBA (瀬端)	13:00 ~ 13:45 ファイドウ (Mii) ★				13:15 ~ 14:00 背骨 コンディショニング (Mie)	★		13:00
	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」						13:20 ~ 14:05 ファイドウ (TaNi)	▶ RV 13:30 ~ 14:00 ファイドウ		
14:00						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) 😊				14:20 ~ 15:00 ビギナーエアロ (一坊寺) 😊			14:00
15:00	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 (青木)						15:00
	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)	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)			
16:00											15:10 ~ 16:00 リフレッシュヨガ (吉田)	ホーム フィットネス (映像 レッスン) 😊		16:00
17:00						16:30 ~ 17:20 リラックスヨガ (吉田)		▶ RV 17:00 ~ 17:30 ハイパー C						17:00
18:00			😊					▶ RV 17:45 ~ 18:15 ファイドウ						18:00
								▶ RV 18:30 ~ 19:00 メガダンス						
19:00	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				18:30 ~ 19:15 メガダンス (川内)			19:00 ~ 19:55 成人スイム 有料				19:00
20:00		19:45 ~ 20:35 体幹 エクササイズ (SACHIKO)	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		19:35 ~ 20:20 ユーバウンド (aino) ★							20:00
21:00	20:05 ~ 20:50 リトモス (飯沼)													21:00
		21:10 ~ 21:55 メガダンス (飯沼)	😊											
22:00														22:00

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
モードにさせていただき、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。