

	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	本館 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														7:00~8:30 オープン ウォーター 有料
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)			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)			
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	10:50~11:30 ビギナーエアロ (平等)				11:00~11:45 NEW ファイドウ (TaNi)	10:55~11:45 リトモス (笹井)			
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)			11:05~12:00 レディーススイム 「中上級」有料	11:45~12:30 スタンダード ステップ (平等)				12:05~12:50 スタンダード エアロ (笹井)	12:10~12:55 時間変更 ラディカルパワー (TaNi) 定員25名			
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)			12:15~13:00 アクア エクササイズ 有料	12:55~13:40 ZUMBA (瀬端)				13:15~14:00 骨盤体操 (サイタ)	13:20~14:05 ファイドウ (TaNi)			
14:00	14:05~14:55 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」	14:05~14:50 美尻エクササイズ (Mii)				14:20~15:00 ビギナーエアロ (一坊寺)				
15:00	15:15~16:05 コアウェーブ ストレッチ (hide)					14:15~14:55 ビギナーエアロ (SACHIKO)				15:20~16:05 体幹MIX 「ステップ」 (SACHIKO)				
16:00						15:30~16:20 フィットネス ヨーガ (杉本)				15:10~16:00 リフレッシュヨガ (吉田)				
17:00						16:30~17:20 リラックスヨガ (吉田)								
18:00														
19:00	19:00~19:45 スタンダード エアロ (平等)	19:45~20:35 体幹 エクササイズ (SACHIKO)				18:30~19:15 メガダンス (川内)				18:30~19:00 RV X55				
20:00	20:05~20:50 リトモス (飯沼)	21:10~21:55 メガダンス (飯沼)			20:00~20:30 プールプログラム	19:35~20:20 ユーバウンド (aino)				19:00~19:55 成人スイム 有料				
21:00						20:40~21:25 NEW ファイドウ (aino)								
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ようご配慮下さい。

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。

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ください。