

	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	
8:00													7:25～8:55 オープン ウォーター 有料	
9:00			▶ HF 9:20～9:30 代謝を上げる リズムストレッチ 9:45～10:15 はじめてステップ					▶ HF 9:20～9:27 おはよう＆おやすみ ストレッチ 9:30～9:45 骨ナビ猫背改善 9:50～10:14 アイソレーション 10:20～10:42 チェアダンス 10:45～11:14 ピラティス 11:20～11:57 はじめてエアロ					▶ HF 9:20～9:43 ココロとカラダが喜ぶ ポールエクササイズ 9:45～10:15 カーディオダンス 30 10:20～10:43 おはようヨガ	
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」 10:00～10:55 レディーススイム 「初級」有料		9:35～10:25 カラダと仲良くなる ヨガ (菅野)							
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)			10:35～11:25 サルセッション (ジュン)		10:50～11:30 ビギナーエアロ (平等)							
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 12:15～13:45 オキシジェン		11:45～12:30 スタンダード ステップ (平等)		11:50～12:35 ユーバウンド (Mii)							
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		12:55～13:40 美尻 エクササイズ (Mii)		13:05～13:50 ファイドウ (岸)							
14:00	14:10～14:55 ZUMBA (hide)	14:15～15:05 骨盤ストレッチ (高橋)	▶ RV 14:00～14:30 メガダンス [フリー]		14:05～14:55 メガダンス (ちず)		14:15～14:55 ビギナーエアロ (SACHIKO)							
15:00	15:15～16:05 コアウェーブ (hide)	15:30～16:00 ファイドウ 30 (新井)					15:15～15:45 トップライド (青木)							
16:00	16:25～17:15 ハタヨガ (YAYOI)						15:30～16:20 フィットネス ヨーガ (杉本)							
17:00							16:30～17:20 リラックスヨガ (吉田)							
18:00							17:00～17:30 ハイパーC							
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				17:45～18:15 ファイドウ							
20:00	20:05～20:50 リトモス (飯沼)	19:45～20:35 体幹 MIX 「ステップ」 (SACHIKO)	▶ HF 20:00～20:35 初級エアロ 20:45～20:50 太もも強化で美脚&美尻! 21:00～21:07 リフレッシュストレッチ上半身 21:10～21:16 リフレッシュストレッチ下半身				18:30～19:15 ユーバウンド (西岡)							
21:00	21:10～21:55 メガダンス (飯沼)	21:00～21:45 ユーバウンド (新井)			20:00～20:30 プールプログラム		19:35～20:20 ラディカルパワー (西岡) 定員 25名							
22:00							19:45～20:34 のびのびストレッチ フローヨガ							

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させていただき、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。内容は別紙にまとめてありますので、是非おためし下さい。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下さい。