

	金曜日				土曜日				日曜日				
	第1スタジオ 定員23名	第2スタジオ 定員37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23名	第2スタジオ 定員37名	第3スタジオ	プー ル	第1スタジオ 定員23名	第2スタジオ 定員37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 パーソナル エクササイズ (新井)			9:30~10:00 プールプログラム [8,9,10コース]「隔週」 10:00~10:55 レディーススイム 初級 有料 [1,2,3コース]	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)			10:35~11:25 サルセッション (ジュン)	10:50~11:30 ビギナーエアロ (平等)				11:00~11:45 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)			11:45~12:30 スタンダード ステップ (平等)	11:50~12:35 ユーバウンド (Mii)				12:05~12:50 スタンダード エアロ (笹井)	12:10~12:55 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 [1,2コース]	13:00~13:45 ファイドウ (Mii)				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 [1コース]「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)	19:05~19:50 ラディカルパワー (小林) 定員25名				18:30~19:15 メガダンス (川内)				19:00~19:55 成人スイム 有料 [3,4,5,6コース]			
20:00	20:05~20:50 リトモス (飯沼)	20:15~20:45 ユーバウンド (岩田)			20:00~20:30 プールプログラム [4コース]	19:35~20:20 ユーバウンド (aino)							
21:00		21:10~21:55 メガダンス (飯沼)				20:40~21:25 ラディカルパワー (aino)							
22:00													

スタジオレッスンで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ください。
- ・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してください、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。

プールのご利用について

- プールは全10コースあります。
- いつでも歩くコースと泳ぐコースを利用できます。
- 監視台側が10コースです。
- 曜日・時間帯・参加人数によりコース割を変更する場合がございます。
- プライベートレッスンでコースを使用する場合がございます。

子供のスクールがありますが、常時歩くコースと泳ぐコースを利用できます。 ★ 運動強度も高く、慣れている方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の内容及び担当者につきましては、別紙にてご確認ください。