

時間	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール				
8:00																												
9:00			JOYBEAT FREE 8:15～からだほぐし 8:50～ボディリフレッシュ 9:15～エアロ入門 入退場自由				JOYBEAT FREE 8:15～からだほぐし 8:40～ボディリフレッシュ 9:10～格闘エクササイズ 入退場自由				JOYBEAT FREE 8:15～ストレッチ 8:50～ボディリフレッシュ 9:15～チャレンジエアロ 入退場自由				JOYBEAT FREE 8:15～ストレッチ 8:40～ボディリフレッシュ 9:05～格闘エクササイズ 入退場自由													
10:00	9:45～10:45 バレトン (土佐谷)	9:40～10:40 古典ヨガ60 (いいむれ)	9:55～10:40 ソフトバレエ (高橋)	10:00～10:45 アクアバレエ [有料]	9:30～10:30 24式簡化太極拳 (山科)	10:00～10:45 リラックスヨガ45 (H)(服部)	9:50～10:35 はじめてヨガ (スタッフ)	10:00～10:20 ジョートレック [有料]	9:45～10:35 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (田中八恵)	10:00～10:55 レディース・成人スイム 初級 [有料]	10:45～11:45 LOWLOWエクササイズ (光森)	11:00～11:55 レディース・成人スイム 中上級 [有料]	10:00～10:40 ピギナーステップ (利根川)	10:00～11:00 デトックスヨガ60 (kaori)	9:45～10:45 ハワイアンダンス (宮澤)	10:00～10:55 レディーススイム 初級 [有料]	10:00～10:45 ポルドプラ (杉田)	9:15～からだほぐし 9:40～JOYリズム 10:05～ボディリフレッシュ 入退場自由	9:30～10:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	10:00～10:45 プールのプログラム ※日時・内容別参照	10:00～10:45 プールのプログラム ※日時・内容別参照	10:00～10:45 プールのプログラム ※日時・内容別参照	10:00～10:45 プールのプログラム ※日時・内容別参照	10:00～10:45 プールのプログラム ※日時・内容別参照	10:00～10:45 プールのプログラム ※日時・内容別参照	10:00～10:45 プールのプログラム ※日時・内容別参照		
11:00	11:00～11:45 ダンスエクササイズ (武田)	10:55～11:40 セルフコンディショニング 【女性専用】 (高橋)	11:10～11:50 ピギナーエアロ (茂木)	11:00～11:55 レディーススイム 中上級 [有料]	10:50～11:30 ピギナーエアロ (SACHIKO)	11:00～12:00 デトックスヨガ60 (kaori)	11:15～12:15 リフレッシュヨガ (iku)	11:15～11:45 プールのプログラム ※日時・内容別参照	10:50～11:50 オリジナルエアロ60 (新井)	10:55～11:45 骨盤調整ヨガ50 【女性専用】 (田中八恵)	11:00～11:55 レディース・成人スイム 中上級 [有料]	11:00～11:30 ラディカルパワー 「高コンディショニング」 (スタッフ)	11:15～12:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (落合)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)
12:00	12:00～13:00 オリジナルエアロ60 (武田)	12:10～13:10 リラックスヨガ60 (marina)	12:10～12:55 ファイトウエメント & ショート 「格闘体系」 (茂木)	12:15～13:00 アクアエクササイズ [有料]	12:00～12:30 はじめてエアロ (飯島美穂)	12:35～13:20 スタンダードエアロ (飯島美穂)	12:45～13:35 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (iku)	12:35～13:05 はじめてステップ (スタッフ)	12:55～13:40 メガダンスエレメント & ショート (MIDORI)	13:05～13:55 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (鈴木)	13:30～14:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	13:30～14:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	12:30～13:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (IORI)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:25～14:25 陳氏太極拳小架式 (蒲生)	12:30～13:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (IORI)	13:00～13:30 プールのプログラム ※日時・内容別参照	12:35～13:25 骨盤ストレッチ (高橋)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	
13:00	13:30～14:15 スタンダードステップ (平等)	13:30～14:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (鈴木)	13:35～14:20 ラテンエアロ (引田)	13:00～13:30 プールのプログラム ※日時・内容別参照	13:55～14:40 ジャズダンス入門 (光森)	14:00～14:45 アロマストレッチ45 【女性専用】 (峰岸)	13:15～13:35 ジョートレック [有料]	13:40～14:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	14:00～14:50 オリジナルエアロ50 (武田)	14:15～15:00 デトックスヨガ45 (mari)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	13:45～14:30 スタンダードエアロ (田辺)	13:40～14:30 ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) 【女性専用】 (Kyoko)	13:25～14:25 陳氏太極拳小架式 (蒲生)	13:40～14:10 はじめてエアロ (一坊寺)	14:00～14:50 リラックスヨガ50 【女性専用】 (凛)	13:35～14:20 ホットピラティス45 (峰岸)	13:30～14:20 ホットピラティス45 (峰岸)	13:30～14:20 ホットピラティス45 (峰岸)	13:30～14:20 ホットピラティス45 (峰岸)	13:30～14:20 ホットピラティス45 (峰岸)	13:30～14:20 ホットピラティス45 (峰岸)	13:30～14:20 ホットピラティス45 (峰岸)	13:30～14:20 ホットピラティス45 (峰岸)	13:30～14:20 ホットピラティス45 (峰岸)		
14:00	14:30～15:10 ピギナーエアロ (平等)	14:40～15:40 リラックスヨガ60 (引田)	14:40～15:40 ハタヨガ (北)	ジュニアスクール(スイミングスクール) (チャタンス)	15:00～16:00 メガダンス60 (飯沼)	15:10～15:55 リラックスヨガ45 (北)	15:00～16:00 LOWLOWエクササイズ (光森)	15:20～15:50 はじめてエアロ (熊谷)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:20～15:50 はじめてエアロ (熊谷)	15:20～15:50 はじめてエアロ (熊谷)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:50～15:50 デトックスヨガ60 (mari)	14:45～15:30 はじめてヨガ (スタッフ)	14:25～15:10 スタンダードエアロ (一坊寺)	14:00～14:50 リラックスヨガ50 【女性専用】 (凛)	14:45～15:45 アロマストレッチ60 【女性専用】 (峰岸)	14:45～15:45 アロマストレッチ60 【女性専用】 (峰岸)	14:45～15:45 アロマストレッチ60 【女性専用】 (峰岸)	14:45～15:45 アロマストレッチ60 【女性専用】 (峰岸)	14:45～15:45 アロマストレッチ60 【女性専用】 (峰岸)	14:45～15:45 アロマストレッチ60 【女性専用】 (峰岸)	14:45～15:45 アロマストレッチ60 【女性専用】 (峰岸)	14:45～15:45 アロマストレッチ60 【女性専用】 (峰岸)	14:45～15:45 アロマストレッチ60 【女性専用】 (峰岸)		
15:00	16:00～17:00 フィットネスヨーガ (田中夏芽)	16:00～16:50 整体ヨガ50 【女性専用】 (北)	ジュニアスクール(スイミングスクール) (チャタンス)	16:30～17:30 ウィンヤサヨガ (北)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:15～17:05 ピラティス50 (iku)	16:15～17:05 ピラティス50 (iku)	16:15～17:05 ピラティス50 (iku)	16:15～17:05 ピラティス50 (iku)	16:15～17:05 ピラティス50 (iku)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)	16:05～16:50 週替わりプログラム (平等)		
16:00	18:40～19:30 デトックスヨガ50 【女性専用】 (nagara)	18:55～19:40 スタンダードエアロ (余語)	18:40～19:30 デトックスヨガ50 【女性専用】 (nagara)	18:30～19:15 ZUMBA (hide)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	19:00～19:50 オリジナルエアロ50 (SACHIKO)	19:30～20:30 オリジナルエアロ60 (田辺)	19:00～19:50 オリジナルエアロ50 (SACHIKO)	19:00～19:50 オリジナルエアロ50 (SACHIKO)	19:00～19:50 オリジナルエアロ50 (SACHIKO)	19:00～19:50 オリジナルエアロ50 (SACHIKO)	19:00～19:50 オリジナルエアロ50 (SACHIKO)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:45～20:45 シェイプUPストレッチ 【女性専用】 (光森)	19:45～20:45 シェイプUPストレッチ 【女性専用】 (光森)	19:00～19:50 オリジナルエアロ50 (平等)	18:50～19:50 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	19:00～19:55 成人スイム [有料]	18:35～19:35 ピギナーヨガ60 (宮部)	18:35～19:35 ピギナーヨガ60 (宮部)	18:35～19:35 ピギナーヨガ60 (宮部)	18:35～19:35 ピギナーヨガ60 (宮部)	18:35～19:35 ピギナーヨガ60 (宮部)	18:35～19:35 ピギナーヨガ60 (宮部)	18:35～19:35 ピギナーヨガ60 (宮部)			
17:00																												
18:00																												
19:00	20:00～20:30 バランスサーキット (余語)	19:50～20:40 リラックスヨガ50 (岡)	20:00～20:30 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (服部)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (服部)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (服部)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (服部)	20:20～21:00 ピギナーステップ (SACHIKO)	20:00～20:45 ファイトウエメント (MAIKO)	20:00～20:45 ファイトウエメント (MAIKO)	20:00～20:45 ファイトウエメント (MAIKO)	20:00～20:45 ファイトウエメント (MAIKO)	20:30～21:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:30～21:15 ラディカルパワー 「高コンディショニング」 (菅原)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	20:30～21:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:10～21:10 ホットピラティス60 (Naoko)	20:30～21:15 トップライド45 「サイクルエクササイズ」 (スタッフ)	20:30～21:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:30～21:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:30～21:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:30～21:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:30～21:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:30～21:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:30～21:00 プールのプログラム ※日時・内容別参照			
20:00	21:00～21:50 体幹エクササイズ (SACHIKO)	21:00～21:45 デトックスヨガ45 【女性専用】 (岡)	20:50～21:40 ピギナーヨガ (iku)	21:00～21:45 ラディカルパワー 「高コンディショニング」 (TaNi)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:30～22:15 ファイトウエメント (菅原)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	21:00～22:00 リラックスヨガ60 (宮部)	
21:00																												
22:00																												

土曜日・日曜日は9:00～のオープンとなります！

—お知らせ—  
週替わりプログラムの、内容・担当インストラクターの確認は、館内掲示かホームページをご覧ください。

H 室温 35～38℃、湿度 60～70%の環境でレッスンをを行います。★ 中級～向けのレッスンとなります。☎ 室温 35～38℃の環境でレッスンをを行います。  
子供向けのスクールとなります。 ※ カルチャースタジオのショートレッスン、JOYBEAT、プールでのレッスン(有料を除く)の種目及び担当スタッフは別紙の「プール・ショートレッスンプログラム表」をご確認ください。