

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				
	1F フィットネス	2F ホットスタジオ	2F カルチャー	プー ル	1F フィットネス	2F ホットスタジオ	2F カルチャー	プー ル	1F フィットネス	2F ホットスタジオ	2F カルチャー	プー ル	1F フィットネス	2F ホットスタジオ	2F カルチャー	プー ル	
8:00																	8:00
9:00	▶ 8:15 ~ 8:35 ヒザ痛ストレッチ				▶ 8:15 ~ 8:31 股関節 エクササイズ				▶ 8:15 ~ 8:32 肩痛改善エクササイズ				▶ 8:15 ~ 8:30 全身マッサージ				9:00
	▶ 8:38 ~ 9:15 はじめてエアロ (小谷)				▶ 8:34 ~ 9:19 初級エアロ (原田)				▶ 8:35 ~ 9:07 燃焼エアロ (隅川)				▶ 8:33 ~ 9:08 初級エアロ (小室)				
					▶ 9:22 ~ 9:45 ピラティス (岡田)												
10:00	9:50 ~ 10:40 ベリーダンス (じゆり)	9:40 ~ 10:30 インド式ヨガ (いーむれ)	9:55 ~ 10:40 ソフトバレエ (高橋)		※別紙参照 ショートレッスン	10:00 ~ 10:45 リラックスヨガ (服部)		ジュニア スイミングスクール	10:00 ~ 10:50 バーチャル エクササイズ (新井)	9:50 ~ 10:40 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (田中八恵)	※別紙参照 ショートレッスン	9:30 ~ 10:00 プールプログラム	9:45 ~ 10:35 メガダンス (大関)	10:00 ~ 10:50 リラックスヨガ (kaori)	※別紙参照 ショートレッスン	9:30 ~ 10:00 プールプログラム	10:00
	😊	H		10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) 【有料】		H			😊	H		10:15 ~ 11:10 レディース・ 成人スイム (初級) 【有料】		H		10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) 【有料】	
11:00	11:00 ~ 11:45 ダンスエクササイズ (武田)	10:55 ~ 11:40 ボディ コンディショニング 【女性専用】 (高橋)	11:10 ~ 11:55 ブレイン トゥー バランス Brain to Balance (吉村)	11:15 ~ 12:10 レディーススイム (中上級) 【有料】	10:45 ~ 11:25 ビギナーエアロ (SACHIKO)	11:10 ~ 12:00 ビギナーヨガ (kaori)		11:15 ~ 11:45 プールプログラム	11:10 ~ 11:50 リズムマスター (新井)	11:05 ~ 11:55 骨盤調整ヨガ 【女性専用】 (田中八恵)	10:50 ~ 11:40 いすヨガ (落合)	11:15 ~ 12:10 レディーススイム (中上級) 【有料】	10:55 ~ 11:40 ラディカルパワー (大関)	11:15 ~ 12:05 骨盤調整ヨガ 【女性専用】 (落合)	11:10 ~ 12:00 バレエヨガ (iku)	11:15 ~ 12:10 レディーススイム (中上級) 【有料】	11:00
		H😊	😊			H		12:00 ~ 12:30 プールプログラム		H	😊			H			
12:00	12:05 ~ 12:55 オリジナルエアロ (武田)	12:10 ~ 13:00 リラックスヨガ (marina)		12:30 ~ 13:15 アクア エクササイズ 【有料】	11:45 ~ 12:15 初めてエアロ (平等)				12:10 ~ 12:55 リトモス (宇津木)		12:05 ~ 12:35 初めてステップ (井澤)		12:00 ~ 12:45 ダンスエクササイズ (武田)				12:00
	★	H			😊						😊						
13:00	13:15 ~ 14:05 ラテンエクспレス (hide)	13:25 ~ 14:15 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (服部)	13:10 ~ 14:00 オリジナルステップ (平等)	13:30 ~ 14:00 プールプログラム	12:40 ~ 13:25 スタンダードエアロ (平等)	12:40 ~ 13:30 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (iku)			13:10 ~ 13:50 ビギナーエアロ (宇津木)	12:55 ~ 13:45 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (スタッフ)	13:00 ~ 13:50 フィットネス ヨーガ (長谷川)	13:30 ~ 14:00 プールプログラム	13:05 ~ 13:55 コンディショニング & ストレッチヨガ (武田)	12:30 ~ 13:20 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (iku)	12:20 ~ 13:05 はじめての体幹 MIX エアロバージョン (SACHIKO)	12:30 ~ 13:00 プールプログラム	13:00
		H	時間変更 プログラム変更 担当変更			H				H			36	H	😊		
14:00	14:25 ~ 15:05 ビギナーエアロ (平等)		14:45 ~ 15:35 ハタヨガ (北)		13:50 ~ 14:40 メガダンス (飯沼)	13:55 ~ 14:45 股関節 コンディショニング (松崎)		13:35 ~ 14:25 ピリアロハ (島村)			14:10 ~ 14:55 バランス コーディネーション (熊谷)	14:10 ~ 14:30 プールプログラム	14:15 ~ 15:00 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)	13:30 ~ 14:20 陳氏太極拳小架式 (蒲生)		14:00
				ジュニア (スイミングスクール)		H	よこ							H		ジュニア スイミングスクール	
15:00	※別紙参照 ショートレッスン				15:05 ~ 15:55 サルセッション (Macha)	15:05 ~ 15:55 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (飯沼)		15:00 ~ 15:50 ヴィンヤサヨガ (北)	15:15 ~ 15:45 初めてエアロ (熊谷)	15:25 ~ 16:15 心とからだのヨガ 【女性専用】 (武田)			15:20 ~ 16:10 オリジナルエアロ (田辺)	14:55 ~ 15:45 ホットハタヨガ (北)	15:05 ~ 15:55 いすヨガ (落合)		15:00
						H		ジュニア (スイミングスクール)	😊	H			★	H	😊	29	
16:00	16:00 ~ 16:50 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)	15:55 ~ 16:45 整体ヨガ 50 【女性専用】 (北)				16:15 ~ 17:00 リラックスヨガ (北)			16:05 ~ 16:55 ピラティス (Naoko)					16:15 ~ 17:05 からだリセット ヨガ 【女性専用】 (落合)			16:00
	36	🔥		ジュニア (チアダンス)		H		ジュニア (スイミングスクール)							H		
17:00																	17:00
18:00										17:40 ~ 18:30 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)							18:00
19:00		18:50 ~ 19:35 フローヨガ 【女性専用】 (岡)			18:40 ~ 19:30 リラックスヨガ (marina)				19:00 ~ 19:45 スタンダードエアロ (SACHIKO)	18:50 ~ 19:35 ビギナー温ヨガ 【女性専用】 (岡)			18:50 ~ 19:35 ユーバウンド (富坂)	18:35 ~ 19:25 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (服部)			19:00
	時間変更	H								🔥				H			
20:00	19:30 ~ 20:20 リトモス (茂木)	19:55 ~ 20:45 インド式ヨガ (いーむれ)	20:00 ~ 20:50 ビギナーヨガ (iku)	20:00 ~ 20:30 プールプログラム	19:15 ~ 20:05 オリジナルエアロ (田辺)	19:50 ~ 20:50 ホットヨガ 【女性専用】 (いずみ)		20:00 ~ 20:55 成人スイム 【有料】	20:05 ~ 20:50 体幹 MIX ステップバージョン (SACHIKO)	19:55 ~ 20:40 フローヨガ (いずみ)	19:50 ~ 20:40 ヨガピラティス (Naoko)	20:30 ~ 21:00 プールプログラム	20:00 ~ 20:45 ダンス フィットネス (める)	19:45 ~ 20:35 ビギナーヨガ (服部)			20:00
	★	H			NEW	H				H			😊	H			
21:00	20:40 ~ 21:25 ファイドウ (茂木)	21:10 ~ 22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (iku)			20:25 ~ 21:10 ラディカルパワー (小林)					21:00 ~ 21:50 ヨガピラティス (Naoko)	21:15 ~ 21:45 トップライド (スタッフ)		10月~12月までの期間限定 レッスンとなります		21:00 ~ 21:45 トップライド (スタッフ)		21:00
	時間変更	H								🔥	NEW						
22:00					21:30 ~ 22:15 ユーバウンド (富坂)	21:25 ~ 22:15 リラックスヨガ 50 (菊池)				(常温) ※期間限定の常温レッスンです サブル会員様もご参加いただけます							22:00
						H											