

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	8:15 ~ 8:30 呼吸を深めるピラティス			8:15 ~ 8:27 美姿スタリイング メソッド				8:15 ~ 8:27 股関節ストレッチ				8:15 ~ 8:25 体幹ストレッチ			
9:00	8:33 ~ 9:03 初級エアロ (肥後橋)			8:30 ~ 9:05 初級エアロ (脇田)				8:30 ~ 9:03 初級エアロ (高田)				8:28 ~ 9:11 初級ダンスエアロ (Yukiko)			
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)	9:30 ~ 10:20 24 式簡化太極拳 (山科)	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
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)	10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) 【有料】	10:45 ~ 11:25 ビギナーエアロ (SACHIKO)			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)	10:15 ~ 11:10 レディース・ 成人スイム (初級) 【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)	10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) 【有料】
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)		11:15 ~ 12:10 レディーススイム (中上級) 【有料】	11:10 ~ 12:00 ビギナーヨガ (kaori)	11:20 ~ 12:10 リフレッシュヨガ (iku)		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)	11:15 ~ 12:10 レディーススイム (中上級) 【有料】		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】	
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)	12:30 ~ 13:15 アクア エクササイズ 【有料】	12:40 ~ 13:25 スタンダードエアロ (平等)	12:35 ~ 13:05 初めてステップ (井澤)		12:10 ~ 12:55 リトモス (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)	12:00 ~ 12:45 ダンスエクササイズ (武田)	13:05 ~ 13:55 コンディショニング & ストレッチヨガ (武田)	13:40 ~ 14:30 ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) 【女性専用】 (Kyoko)	12:30 ~ 13:00 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
14:00	14:25 ~ 15:05 ビギナーエアロ (平等)			13:30 ~ 14:00 プールプログラム	13:50 ~ 14:40 メガダンス (飯沼)	13:35 ~ 14:25 ピリアロハ (島村)		14:10 ~ 14:55 ダンスエクササイズ (武田)	14:15 ~ 15:05 インド式ヨガ (いーむれ)	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)	15:05 ~ 15:55 ホットハタヨガ (北)	15:05 ~ 15:55 いすヨガ (落合)	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		14:45 ~ 15:35 ハタヨガ (北)		15:05 ~ 15:55 サルセッション (Macha)	15:00 ~ 15:50 ヴィンヤサヨガ (北)	ジュニア スイミングスクール	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)	16:15 ~ 17:05 からだリセット ヨガ 【女性専用】 (落合)		ジュニア スイミングスクール
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)		ジュニア (スイミングスクール)	16:15 ~ 17:00 リラックスヨガ (北)			16:05 ~ 16:55 ピラティス (Naoko)							
17:00				ジュニア (チアダンス)			ジュニア (モダンバレエ) (空手教室)				ジュニア (カワイイ体育教室)				
18:00									17:40 ~ 18:30 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)						
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)			19:00 ~ 19:45 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)		
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)		20:05 ~ 20:50 ファイドウ (aino)	19:45 ~ 20:35 ビギナーヨガ (服部)		
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 ユーバウンド (富坂)		20:15 ~ 21:05 フローヨガ (サクラ)		21:00 ~ 21:50 ソフト ヨガピラティス (Naoko)	21:15 ~ 21:45 トップライド (スタッフ)				21:05 ~ 21:50 トップライド (スタッフ)	
22:00					21:25 ~ 22:15 ラディカルパワー (小林)	21:25 ~ 22:15 リラックスヨガ 50 (菊池)									

😊 レッスンがはじめての方へオススメです。 ★ 中級～向けのレッスンとなります。 🌡️ 室温 35 ~ 38℃、湿度 60 ~ 70%の環境でレッスンを行います。 🌡️ 室温 35 ~ 38℃の環境でレッスンを行います。 スタジオマットの位置は、表示のないレッスンは「たて」となります。
※ショートレッスン・プールでのレッスン（有料を除く）の種目及びスタッフは別紙の「プール・ショートレッスンレッスンプログラム表」をご確認ください。 🟦 ストレッチやヨガなど体の調整系のクラスは定員を増やして実施しております。マットの位置も変更となります。 ※コラーゲンスタジオサブルのレッスンはアロマスプレーを使用します。