

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	
8:15 ~ 8:35 ヒザ痛コンデショニング				8:15 ~ 8:30 朝のストレッチ				8:15 ~ 8:33 疲労解消マッサージ				8:15 ~ 8:31 からだ目覚めストレッチ				
8:38 ~ 9:21 初級エアロ (畑田)				8:33 ~ 9:18 初級エアロ (畑田)				8:36 ~ 9:20 初級エアロ (田淵)				8:34 ~ 9:09 初級ダンスエアロ (藤野)				
				9:21 ~ 9:41 運動効果 UP トレーニング												
9:50 ~ 10:40 ベリーダンス (じゅり)	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 パーソナル エクササイズ (新井)	9:50 ~ 10:40 コラーゲnstudio 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	
			10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) 【有料】								10:15 ~ 11:10 レディース・ 成人スイム (初級) 【有料】				10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) 【有料】	
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)	11:20 ~ 12:10 リフレッシュヨガ (iku)	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】	
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】				12:00 ~ 12:30 プールプログラム	12:10 ~ 12:55 リトモス (宇津木)			12:10 ~ 12:40 初めてステップ (井澤)	12:00 ~ 12:45 ダンスエクササイズ (武田)		12:30 ~ 13:20 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (iku)	12:30 ~ 13:00 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nstudio サブル 【女性専用】 (iku)	12:35 ~ 13:05 初めてステップ (井澤)									12:30 ~ 13:00 プールプログラム	
13:15 ~ 14:05 ラテンエクスプレス (hide)	13:25 ~ 14:15 コラーゲnstudio 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					13:10 ~ 13:50 ビギナーエアロ (宇津木)	12:55 ~ 13:45 コラーゲnstudio 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)	13:30 ~ 14:20 陳氏太極拳小架式 (蒲生)	13:05 ~ 13:35 プールプログラム	
						13:35 ~ 14:25 ピリアロハ (島村)						13:30 ~ 14:00 プールプログラム				
14:25 ~ 15:05 ビギナーエアロ (平等)				13:50 ~ 14:40 メガダンス (飯沼)	13:55 ~ 14:45 股関節 コンデショニング (松崎)			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)				
		14:45 ~ 15:35 ハタヨガ (北)												14:55 ~ 15:45 ホットハタヨガ (北)		
※別紙参照						15:00 ~ 15:50 ヴィンヤサヨガ (北)									15:05 ~ 15:55 いすヨガ (落合)	
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nstudio サブル 【女性専用】 (飯沼)			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)				
16:00 ~ 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)			
36																
										</						

😊 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を行います。 🗺️ 室温 35 ~ 38℃の環境でレッスンをを行います。 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。