

	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
	▶ 8:15 ~ 8:34 骨ばん背骨ストレッチ				▶ 8:15 ~ 8:37 呼吸しやすい身体へ				▶ 8:15 ~ 8:30 ストレッチ (杉吉)				▶ 8:15 ~ 8:34 準備運動ストレッチ				
9:00	▶ 8:37 ~ 9:15 初級エアロ (肥後橋)				▶ 8:40 ~ 9:18 初級エアロ (浜屋)				▶ 8:33 ~ 9:05 燃焼エアロ (隅川)				▶ 8:37 ~ 9:00 初級ダンスエアロ (たかはし)				9:00
					▶ 9:21 ~ 9:41 はじめてストレッチ & バレトン												
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)	10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) [有料]	※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	10:00
	😊	H				H			😊	H				H			
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)			11:10 ~ 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)	11:15 ~ 12:10 レディーススイム (中上級) [有料]	11:00
		H😊	😊			H				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)			11:45 ~ 12:15 初めてエアロ (平等)		11:20 ~ 12:10 リフレッシュヨガ (iku)	12:00 ~ 12:30 プールプログラム	12:10 ~ 12:55 リトモス (宇津木)				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)	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)	12:40 ~ 13:30 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (iku)	12:35 ~ 13:05 初めてステップ (井澤)			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)			12:30 ~ 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				H	😊			H				H	😊		
14:00	14:25 ~ 15:05 ビギナーエアロ (平等)								13:10 ~ 13:50 ビギナーエアロ (宇津木)				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)	13:30 ~ 14:20 陳氏太極拳小架式 (蒲生)		14:00
		H												H			
15:00	※別紙参照 ショートレッスン		14:45 ~ 15:35 ハタヨガ (北)	ジュニア (スイミングスクール)			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)	14:55 ~ 15:45 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
										H					H		
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 (チアダンス)	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)	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)			★ オリジナルエアロ (田辺)				16:00
		H🔥				H			😊	H							
17:00						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)			
						H								H			
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
										H							
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)			19:00
		H				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	★ 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)			20:00
	★	H				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)			20:20 ~ 21:05 ユーバウンド (富坂)							20:30 ~ 21:00 プールプログラム					21:00
		H															
22:00					21:20 ~ 22:05 ラディカルパワー (小林)	21:25 ~ 22:15 リラックスヨガ 50 (菊池)				21:00 ~ 21:50 ソフト ヨガピラティス (Naoko)	担当決定！ 21:15 ~ 21:45 トップライド (飯島)			担当決定！ 21:05 ~ 21:50 トップライド (加藤)			22:00
		H				H				🔥	よこ						

😊 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。