

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	
 8:15～8:30 呼吸を深める ピラティス				 8:15～8:45 やさしいストレッチ				 8:15～8:30 二ノ腕、背中 スッキリピラティス				 8:15～8:34 すき間時間の リフレッシュヨガ				
 8:33～9:18 初級エアロ（小室）				 8:48～9:23 初級エアロ（小室）				 8:35～9:18 初級エアロ（脇田）				 8:37～9:17 初級エアロ （魚原）				
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） 	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 パーシャル 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	
11:00～11:45 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） 	11:20～12:10 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）  	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]
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） 	12:40～13:30 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） 		12:00～12:30 プールプログラム	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） 	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	13:05～13:35 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）	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）	ジュニア（スイミングスクール）	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 コアウェーブ ストレッチ （hide） 	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） 	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）	ジュニア スイミングスクール	
14:25～15:05 ビギナーエアロ （平等）		14:20～15:10 ハタヨガ （北） 	ジュニア（チアダンス）	13:50～14:40 メガダンス （飯沼）	13:55～14:45 コンディショニング （松崎） 	15:00～15:50 ヴィンヤサヨガ （北） 		15:15～15:45 初めてエアロ （hide） 	15:25～16:15 心とからだのヨガ 【女性専用】 （武田） 	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）		
※別紙参照	15:35～16:25 整体ヨガ 50 【女性専用】 （北） 	15:30～16:00 初めてステップ （井澤） 		15:05～15:55 サルセッション （Macha） 	16:15～17:00 リラックスヨガ （北） 	16:05～16:55 ピラティス （Naoko）		16:05～16:55 ピラティス （Naoko）	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（カワイ体育教室）	ジュニア（スイミングスクール）				
16:00～16:50 フィットネス ヨーガ （田中夏芽） 																