

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 コンディショニング				8:15～8:31 からだ目覚める ストレッチ				8:15～8:30 朝のストレッチ				8:15～8:36 ストレッチ (藤本)						
8:38～9:21 初級エアロ (藤本)				8:34～9:19 初級エアロ (畑田)				8:33～9:17 初級エアロ (田淵)				8:39～9:22 初級ダンスエアロ (Yukiko)						
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 パーシャル 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 ブルプログラム	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 ブルプログラム			
			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 ブルプログラム	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】		
				11:45～12:15 初めてエアロ (平等)														
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)						12:00～12:30 ブルプログラム	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)		12:30～13:20 コラーゲnstudio 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 ブルプログラム		
			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nstudio サブル 【女性専用】 (iku)	12:35～13:05 初めてステップ (井澤)										13:05～13:35 ブルプログラム		
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 ブルプログラム					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】 (星野)	13:00～13:50 フィットネス ヨーガ (長谷川)	13:30～14:00 ブルプログラム	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)		13:05～13:35 ブルプログラム		
				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)						14:10～14:30 ブルプログラム						
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 (スイミングスクール)				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)	14:10～14:30 ブルプログラム	14:15～15:00 スタンダードエアロ (田辺)						
※別紙参照																		
ショートレッスン	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)	ジュニア (チアダンス)	15:05～15:55 サルセーション (Macha)	15:05～15:55 コラーゲnstudio 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 (hide)	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)			15:05～15:55 いすヨガ (落合)			
16:00～16:50 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)									16:05～16:55 ピラティス (Naoko)									