

	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
9:00	8:15 ~ 8:40 簡単ストレッチ (杉吉)				8:15 ~ 8:37 呼吸がしやすい 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 (新聞)				9:00
	8:43 ~ 9:21 初級エアロ (肥後橋)				8:34 ~ 9:19 燃焼エアロ (岡川)				8:33 ~ 9:14 初級エアロ (フジハラ)				8:37 ~ 9:12 初級ダンスエアロ (藤野)				
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)		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
				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	11:00 ~ 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)	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】	11:00
					11:45 ~ 12:15 初めてエアロ (平等)			12:00 ~ 12:30 プールプログラム									
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)		12:30 ~ 13:15 アクア エクササイズ 【有料】					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)				12:00
13:00	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)	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)		13:10 ~ 13:50 ビギナーエアロ (宇津木)	12:55 ~ 13:45 コラーゲンスタジオ 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 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)	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
14:00	14:25 ~ 15:05 ビギナーエアロ (平等)		14:20 ~ 15:10 ハタヨガ (北)		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 ~ 14:55 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 プールプログラム	14:15 ~ 15:00 スタンダードエアロ (田辺)	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	14:00
15:00	※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 (スイミングスクール)	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 (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)	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
16:00	16:00 ~ 16:50 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)			ジュニア (チアダンス)					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)		16:00
17:00																	17:00
18:00																	18:00
19:00	NEW 19:30 ~ 20:15 メガダンス (ゆい)	18:50 ~ 19:35 フローヨガ 【女性専用】 (岡)			19:10 ~ 20:00 オリジナルエアロ (田辺)	18:40 ~ 19:30 リラックスヨガ (marina)		ジュニア (モダンバレエ) (空手教室)	19:15 ~ 20:00 スタンダードエアロ (SACHIKO)	17:40 ~ 18:30 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	18:50 ~ 19:35 ビギナー温ヨガ 【女性専用】 (岡)		NEW 19:15 ~ 20:00 ラディカルパワー (松下)	18:35 ~ 19:25 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (服部)			19:00
20:00		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	NEW 20:20 ~ 21:05 ユーバウンド (aino)	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】		20:20 ~ 21:05 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)	20:30 ~ 21:00 プールプログラム	NEW 20:20 ~ 21:05 ファイドウ (松下)	19:45 ~ 20:35 ビギナーヨガ (服部)			20:00
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)			担当変更 21:20 ~ 22:05 ラディカルパワー (aino)	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)	21:15 ~ 21:45 トップライド (飯島)				プログラム変更 21:15 ~ 22:00 バーチャル トップライド		21:00
22:00																	22:00

😊 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。