

	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 ~ 8:35 猫背改善ピラティス				▶ 8:15 ~ 8:45 やさしいストレッチ				▶ 8:15 ~ 8:45 呼吸を深める ピラティス				▶ 8:15 ~ 8:45 優しいストレッチ (三宮)				
9:00	▶ 8:38 ~ 9:23 初級エアロ (小室)				▶ 8:48 ~ 9:23 初級エアロ (小室)				▶ 8:48 ~ 9:33 初級エアロ (畑田)				▶ 8:48 ~ 9:14 初級エアロ (北川)				9:00
					▶ 9:26 ~ 9:46 ヒザ痛 コンデショニング												
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]	9:49 ~ 10:15 簡化 24 式太極拳	10:00 ~ 10:45 リラックスヨガ (服部)	※別紙参照 ショートレッスン	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)	10:55 ~ 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
		🔥😊【女性専用】 (高橋)	😊			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)				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)	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】 (星野)		12:10 ~ 12:40 初めてステップ (井澤)		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)				13:50 ~ 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)			14:15 ~ 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)		14:00
						H				H				H			
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)			15:15 ~ 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)				15:00
		🔥【女性専用】 (北)	😊			H			😊	H			★	H	😊		
16:00	16:00 ~ 16:50 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)				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)			16:00
					H									H			
17:00																	
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)					18:50 ~ 19:35 ビギナー温ヨガ 【女性専用】 (岡)				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 ~ 20:15 メガダンス (ゆい)	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	★ 19:10 ~ 20:00 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)			19:15 ~ 20:00 スタンダードエアロ (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)		19:15 ~ 20:00 ラディカルパワー (松下)	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)				20:20 ~ 21:05 ユーバウンド (aino)				20:20 ~ 21:05 体幹 MIX ステップバージョン (SACHIKO)	21:00 ~ 21:50 ソフト ヨガピラティス (Naoko)		20:30 ~ 21:00 プールプログラム	20:20 ~ 21:05 ファイドウ (松下)			20:30 ~ 21:00 プールプログラム	21:00
										H							
22:00		21:10 ~ 22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (iku)			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)									21:20 ~ 22:05 バーチャル トップライド		22:00
		H				H											

😊 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。