

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	8:15~8:35 猫背改善ピラティス			8:15~8:43 全身ストレッチ (杉吉)				8:15~8:31 機能改善トレーニング				8:15~8:34 準備体操ストレッチ			
9:00	8:38~9:15 初級エアロ (肥後橋)			8:46~9:16 初級エアロ (肥後橋)				8:34~9:06 燃焼エアロ(隅川)				8:37~9:13 初級ダンスエアロ (原田)			
10:00	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)		9:40~10:06 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
11:00	11:00~11:45 ダンスエクササイズ (武田)			10:45~11:25 ビギナーエアロ (SACHIKO)				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】
12:00	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)		12:10~12:40 初めてステップ (井澤)	11:15~12:10 レディーススイム (中上級) 【有料】	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
13:00	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)		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)	13:30~14:20 陳氏太極拳小架式 (和田)	13:05~13:35 プールプログラム	
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)	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	※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)		15:05~15:55 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)		15:15~15:45 初めてエアロ (hide)				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 スイミングスクール
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)							
17:00									17:40~18:30 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)						
18:00															
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)		
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)		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)	20:00~20:55 成人スイム 【有料】		19:50~20:35 スタンダードエアロ (SACHIKO)	19:55~20:40 フローヨガ (いずみ)	19:45~20:25 ソフトピラティス (Naoko)	20:30~21:00 プールプログラム	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)		
21:00	20:40~21:25 ファイドウ (茂木)			20:20~21:05 ユーバウンド (aino)		20:15~21:05 フローヨガ (サクラ)			21:00~21:45 体幹&腸体操 (SACHIKO)	20:45~21:35 ヨガピラティス (Naoko)		20:20~21:05 ファイドウ (松下)		20:30~21:00 プールプログラム	
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)	21:25~21:55 トップライド (青木)							21:20~22:05 バーチャル トップライド		

😊 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を行います。🌡️ 室温 35 ~ 38℃ の環境でレッスンをを行います。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。