

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
8:15～8:45 腰周リストretch				8:15～8:40 カントレストretch (杉吉)				8:15～8:32 肩痛改善エクササイズ				8:15～8:31 おしりがほぐれる エクササイズ			
8:48～9:31 初級エアロ (畑田)				8:43～9:13 初級エアロ (魚原)				8:35～9:18 初級エアロ (藤本)				8:34～9:11 初級エアロ (野崎)			
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)		9:34～10:00 簡化 24 式太極拳				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)		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)		9:30～10:00 ブルプログラム
		29	10:15～11:10 レディーススイム (初級) [有料]		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	36		※別紙参照 ショートレッスン				※別紙参照 ショートレッスン	
11:00～11:45 ダンスエクササイズ (武田)		11:10～11:55 ブレイン トゥー Brain to Balance (吉村)		10:45～11:25 ビギナーエアロ (SACHIKO)					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)			10:15～11:10 レディーススイム (初級) [有料]
		29	11:15～12:10 レディーススイム (中上級) [有料]		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			29	11:15～12:10 レディーススイム (中上級) [有料]		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)			11:45～12:15 初めてエアロ (平等)			12:00～12:30 ブルプログラム	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)		12:20～13:05 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]		12:40～13:30 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)	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)			13:05～13:35 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 ブルプログラム					13:10～13:50 ビギナーエアロ (宇津木)						13:30～14:20 陳氏太極拳小架式 (和田)	
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)	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)	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)		14:10～14:55 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)			ジュニア (スイミングスクール)
※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)				15:20～16:10 オリジナルエアロ (田辺)		15:05～15:55 いすヨガ (落合)	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)										16:05～16:55 ピラティス (Naoko)					
					16:15～17:00 リラックスヨガ (北)										
									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 フローヨガ 【女性専用】 (岡)				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)		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)		
19:30～20:15 メガダンス (ゆい)	担当変更 時間変更 19:55～20:45 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (星野)	NEW 担当変更 プログラム変更 20:00～20:50 インド式ヨガ常温 (いーむれ)	20:00～20:30 ブルプログラム	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)	20:15～21:05 フローヨガ (サクラ)	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)		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)		
20:40～21:25 ファイドウ (茂木)			29	20:20～21:05 ユーバウンド (aino)							20:30～21:00 ブルプログラム	20:20～21:05 ファイドウ (松下)			20:30～21:00 ブルプログラム
	時間変更 21:10～22:00 インド式ヨガ (いーむれ)								21:00～21:45 体幹 & 腸体操 (SACHIKO)					21:20～22:05 バーチャル トップライド	
				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)									