

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				
▶ 8:15～8:43 姿勢改善 エクササイズ ▶ 8:45～9:23 初級エアロ (肥後橋)				▶ 8:15～8:31 股関節エクササイズ ▶ 8:34～9:05 初級エアロ (織田) ▶ 9:08～9:27 準備運動 ストレッチ ▶ 9:29～9:55 太極拳				▶ 8:15～8:45 腰周りのストレス 軽減ストレッチ ▶ 8:48～9:11 初級エアロ (那須)				▶ 8:15～8:30 全身ストレッチ (横谷) ▶ 8:33～9:16 初級エアロ (藤本)							
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) H	9:55～10:40 ソフトバレエ (高橋) 29	10:15～11:10 レディーススイム (初級) [新規]		10:00～10:45 リラックスヨガ (服部) H	※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 パーシャル エクササイズ (新井) 😊 36	9:50～10:40 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (田中八恵) H	9:40～10:30 24 式簡化太極拳 (竹内)	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) H	※別紙参照 ショートレッスン	9:30～10:00 プールプログラム				
11:00～11:45 ダンスエクササイズ (武田)		11:00～11:45 Brain to Body (ブレイントゥ ボディ) (幸恵) 😊 29	11:15～12:10 レディーススイム (上級) (中級) (中上級) [新規]	10:45～11:25 ビギナーエアロ (SACHIKO)	11:10～12:00 ビギナーヨガ (kaori) H	プログラム変更 担当変更 11:20～12:10 はじめてピラティス (田中八恵) 29	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) H	10:50～11:40 いすヨガ (落合) 😊 29	10:15～11:10 レディース・ 成人スイム (初級) [新規]	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) H		11:15～12:10 レディーススイム (上級) (中級) (中上級) [新規]				
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) H	12:05～12:50 ZUMBA (hide)	12:30～13:15 アクア エクササイズ [新規]	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】 (田中八恵) H	12:35～13:15 ビギナーステップ (井澤)	12:00～12:30 プールプログラム	12:10～12:55 リトモス (宇津木)		12:55～13:45 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (星野) H	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)	担当変更 12:30～13:20 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (スタッフ) H	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			
13:15～14:05 ラテンエクspres (hide)	13:25～14:15 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (服部) H	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		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) H よこ	13:35～14:25 ピリアロハ (島村)		13:10～13:50 ビギナーエアロ (宇津木)		13:00～13:50 フィットネス ヨーガ (長谷川) 29	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) 36	13:40～14:30 ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) 【女性専用】 (Kyoko) H	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			
14:25～15:05 ビギナーエアロ (平等)		14:20～15:10 ハタヨガ (北) 29	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) H		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) H	14:10～14:55 コアウェーブ ストレッチ (hide) 29	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) H	15:05～15:55 いすヨガ (落合) 😊 29		ジュニア (スイミングスクール)			
※別紙参照				15:05～15:50 背骨 コンディショニング (Mie)	15:05～15:55 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (飯沼) H	15:00～15:50 ヴィンヤサヨガ (北) 29			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) H			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) 36	15:35～16:25 整体ヨガ 50 【女性専用】 (北) 温	15:30～16:00 初めてステップ (井澤) 😊				16:15～17:00 リラックスヨガ (北) H													ジュニア (スイミングスクール)
			ジュニア (チアダンス)				ジュニア (モダンバレエ) 空手教室			17:40～18:30 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (岡) H						ジュニア (スイミングスクール)			
										18:50～19:35 ボディワーク (いずみ)	18:50～19:35 ビギナー温ヨガ 【女性専用】 (岡) 温		19:45～20:30 体幹 MIX ステップ バージョン (SACHIKO)		18:35～19:25 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (服部) H		19:45～20:35 ビギナーヨガ (服部)		
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) H			20:00～20:50 メンタルリセット ヨガ (いーむれ) 29	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) H		20:15～21:05 フローヨガ (サクラ) 29	20:00～20:55 成人スイム [新規]	9/3、17 のみ 19:55～20:25 ZUMBA (Mii)	19:55～20:45 フローヨガ (いずみ) H		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) H			20:30～21:00 プールプログラム	ジュニア (スイミングスクール)
20:40～21:25 ファイドウ (茂木)	19:55～20:45 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (星野) H			20:20～21:05 ユーバウンド (aino)	21:25～22:15 リラックスヨガ (菊池) H			9/3、17 のみ 20:45～21:30 ユーバウンド (Mii)	21:05～21:50 体幹 & 腸体操 (SACHIKO) H よこ			20:20～21:05 ファイドウ (松下)		21:05～21:50 バーチャル トップライド		ジュニア (スイミングスクール)			
	21:10～22:00 インド式ヨガ (いーむれ) H			21:20～22:05 ラディカルパワー (aino)				※ 8 月より 上記の 2 本のレッス ンは隔週となります。 9/10・24 は、レッ スンございません。										ジュニア (スイミングスクール)	