

| 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                                    |
|  8:15～8:44<br>股関節ストレッチ        |                                                   |                                                      |                                                       |  8:15～8:30<br>ストレッチ (杉吉)     |                                                     |                                    |                         |  8:15～8:32<br>肩痛改善<br>エクササイズ |                                                    |                                          |                                  |  8:15～8:37<br>呼吸しやすい<br>ストレッチ |                                                          |                                 |                                         |
|  8:47～9:23<br>機能改善エアロ<br>(田井) |                                                   |                                                      |                                                       |  8:33～9:08<br>初級エアロ (杉吉)     |                                                     |                                    |                         |  8:35～9:20<br>初級エアロ (小室)     |                                                    |                                          |                                  |  8:40～9:10<br>初級エアロ<br>(大城戸)  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |  9:10～9:25<br>二のうで背中<br>すっきり |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |  9:28～9:54<br>太極拳            |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
| 9:50～10:40<br>ベリーダンス<br>(じゅり)                                                                                  | 9:40～10:30<br>インド式ヨガ<br>(いーむれ)                    | 9:55～10:40<br>ソフトバレエ<br>(高橋)                         | 10:15～11:10<br>レディーススイム<br>(初級)<br>【有料】               |                                                                                                               | 10:00～10:45<br>リラックスヨガ<br>(服部)                      | ※別紙参照<br>ショートレッスン                  | ジュニア<br>スイミングスクール       | 10:00～10:50<br>パーシャル<br>エクササイズ<br>(新井)                                                                          | 9:50～10:40<br>コラーゲンスタジオ<br>サブル<br>【女性専用】<br>(田中八恵) | 9:40～10:30<br>24 式簡化太極拳<br>(竹内)          | 9:30～10:00<br>プールプログラム           | 9:45～10:35<br>メガダンス<br>(大関)                                                                                      | 10:00～10:50<br>リラックスヨガ<br>(kaori)                        | ※別紙参照<br>ショートレッスン               | 10:15～11:10<br>レディーススイム<br>(初級)<br>【有料】 |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
| 11:00～11:45<br>ダンスエクササイズ<br>(武田)                                                                               |                                                   | 11:00～11:45<br>Brain to Body<br>(ブレイントゥ ボディ)<br>(幸恵) | 11:15～12:10<br>レディーススイム<br>(上級) (中級)<br>(中上級)<br>【有料】 | 10:45～11:25<br>ビギナーエアロ<br>(SACHIKO)                                                                           | 11:10～12:00<br>ビギナーヨガ<br>(kaori)                    | 11:20～12:10<br>はじめてピラティス<br>(田中八恵) | 11:15～11:45<br>プールプログラム | 11:10～11:50<br>リズムマスター<br>(新井)                                                                                  | 11:10～12:00<br>骨盤調整ヨガ<br>【女性専用】<br>(田中八恵)          | 10:50～11:40<br>いすヨガ<br>(落合)              | 10:55～11:40<br>ラディカルパワー<br>(大関)  | 11:15～12:05<br>骨盤調整ヨガ<br>【女性専用】<br>(落合)                                                                          | 11:15～12:10<br>レディーススイム<br>(上級) (中級)<br>(中上級)<br>【有料】    |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       | 11:45～12:15<br>初めてエアロ<br>(平等)                                                                                 |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
| 12:05～12:55<br>オリジナルエアロ<br>(武田)                                                                                | 12:10～13:00<br>リラックスヨガ<br>(marina)                | 12:05～12:50<br>ZUMBA<br>(hide)                       | 12:30～13:15<br>アクア<br>エクササイズ<br>【有料】                  | 12:40～13:25<br>スタンダードエアロ<br>(平等)                                                                              | 12:40～13:30<br>コラーゲンスタジオ<br>サブル<br>【女性専用】<br>(田中八恵) | 12:35～13:15<br>ビギナーステップ<br>(井澤)    | 12:00～12:30<br>プールプログラム | 12:10～12:55<br>リトモス<br>(宇津木)                                                                                    |                                                    | 12:10～12:40<br>初めてステップ<br>(井澤)           | 12:00～12:45<br>ダンスエクササイズ<br>(武田) | 12:30～13:20<br>コラーゲンスタジオ<br>サブル<br>【女性専用】<br>(スタッフ)                                                              | 12:20～13:05<br>はじめての体幹 MIX<br>エアロバージョン<br>(SACHIKO)      | 12:30～13:00<br>プールプログラム         |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
| 13:15～14:05<br>ラテンエクスプレス<br>(hide)                                                                             | 13:25～14:15<br>コラーゲンスタジオ<br>サブル<br>【女性専用】<br>(服部) | 13:10～14:00<br>オリジナルステップ<br>(平等)                     | 13:30～14:00<br>プールプログラム                               |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         | 13:10～13:50<br>ビギナーエアロ<br>(宇津木)                                                                                 | 12:55～13:45<br>コラーゲンスタジオ<br>サブル<br>【女性専用】<br>(星野)  | 13:00～13:50<br>フィットネス<br>ヨーガ<br>(長谷川)    | 13:30～14:00<br>プールプログラム          | 13:05～13:55<br>コンディショニング<br>& ストレッチヨガ<br>(武田)                                                                    | 13:40～14:30<br>ルーシーダットン<br>(タイ古式ヨガ)<br>【女性専用】<br>(Kyoko) | 13:30～14:20<br>陳氏太極拳小架式<br>(和田) | ジュニア<br>スイミングスクール                       |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
| 14:25～15:05<br>ビギナーエアロ<br>(平等)                                                                                 |                                                   | 14:20～15:10<br>ハタヨガ<br>(北)                           | ジュニア<br>(スイミングスクール)                                   | 13:50～14:40<br>メガダンス<br>(飯沼)                                                                                  | 13:55～14:45<br>股関節<br>コンディショニング<br>(松崎)             |                                    |                         | 14:10～14:55<br>ダンスエクササイズ<br>(武田)                                                                                | 14:15～15:05<br>インド式ヨガ<br>(いーむれ)                    | 14:10～14:55<br>コアウェーブ<br>ストレッチ<br>(hide) | 14:10～14:30<br>プールプログラム          | 14:15～15:00<br>スタンダードエアロ<br>(田辺)                                                                                 | 14:55～15:45<br>ホットハタヨガ<br>(北)                            | 15:05～15:55<br>いすヨガ<br>(落合)     | ジュニア<br>(スイミングスクール)                     |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       | 15:05～15:50<br>背骨<br>コンディショニング<br>(Mie)                                                                       | 15:05～15:55<br>コラーゲンスタジオ<br>サブル<br>【女性専用】<br>(飯沼)   | 15:00～15:50<br>ヴィンヤサヨガ<br>(北)      |                         | 15:15～15:45<br>初めてエアロ<br>(hide)                                                                                 |                                                    |                                          |                                  | 15:20～16:10<br>オリジナルエアロ<br>(田辺)                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
| ※別紙参照                                                                                                          |                                                   |                                                      |                                                       | 15:30～16:00<br>初めてステップ<br>(井澤)                                                                                |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
| ショートレッスン                                                                                                       | 15:35～16:25<br>整体ヨガ 50<br>【女性専用】<br>(北)           |                                                      | ジュニア<br>(チアダンス)                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
| 16:00～16:50<br>フィットネス<br>ヨーガ<br>(田中夏芽)                                                                         |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               | 16:15～17:00<br>リラックスヨガ<br>(北)                       |                                    |                         | 16:05～16:55<br>ピラティス<br>(Naoko)                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  | 16:15～17:05<br>からだリセット<br>ヨガ<br>【女性専用】<br>(落合)           |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |
|                                                                                                                |                                                   |                                                      |                                                       |                                                                                                               |                                                     |                                    |                         |                                                                                                                 |                                                    |                                          |                                  |                                                                                                                  |                                                          |                                 |                                         |