

	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
9:00	▶ 8:15 ~ 8:25 肩・首コリ解消 ストレッチ				▶ 8:15 ~ 8:28 仕事のあいまヨガ				▶ 8:15 ~ 8:36 ストレッチ (藤本)				▶ 8:15 ~ 8:38 ダンススキル UP ストレッチ				9:00
	▶ 8:28 ~ 9:06 初級エアロ (肥後)				▶ 8:30 ~ 9:15 初級エアロ (田淵)				▶ 8:38 ~ 9:15 初級エアロ (野崎)				▶ 8:40 ~ 9:18 初級エアロ (浜屋)				
					▶ 9:17 ~ 9:37 ヒザ痛コンディショニング (藤本)												
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)		※別紙参照 ショートレッスン	10:00 ~ 10:45 リラックスヨガ (服部)		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)		9:30 ~ 10:00 プールプログラム	10:00
	😊	H		10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) 【有料】		H			😊	H		10:15 ~ 11:10 レディース・ 成人スイム (初級) 【有料】		H		10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) 【有料】	
11:00	11:00 ~ 11:45 ダンスエクササイズ (武田)	NEW プログラム変更 10:55 ~ 11:40 ボディ コンディショニング 【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)		10:45 ~ 11:25 ビギナーエアロ (SACHIKO)	11:10 ~ 12:00 ビギナーヨガ (kaori)		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)	10:50 ~ 11:40 イスヨガ (落合)	11:15 ~ 12:10 レディーススイム (中上級) 【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】	11:00
		H😊	😊	11:15 ~ 12:10 レディーススイム (中上級) 【有料】		H		12:00 ~ 12:30 プールプログラム		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)		😊 12:05 ~ 12:35 初めてステップ (井澤)		12:00 ~ 12:45 ダンスエクササイズ (武田)				12:00
	★	H		12:30 ~ 13:15 アクア エクササイズ 【有料】													
13:00	13:15 ~ 14:05 ラテンエクспレス (hide)	13:25 ~ 14:15 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (鈴木)	13:15 ~ 14:00 スタンダードステップ (平等)	13:30 ~ 14:00 プールプログラム	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】 (鈴木)	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)	H 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
	スタジオ変更		スタジオ変更			H		13:35 ~ 14:25 ピリアロハ (島村)		H			36			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)		14:45 ~ 15:35 ハタヨガ (北)		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)		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)	14:10 ~ 14:55 バランス コーディネーション (熊谷)	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)	H 13:40 ~ 14:30 ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) 【女性専用】 (Kyoko)	13:30 ~ 14:20 陳氏太極拳小架式 (蒲生)	😊 ジュニア スイミングスクール	14:00
						H				H				H			
15:00	※別紙参照 ショートレッスン				15:00 ~ 15:40 ビギナーステップ (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 (熊谷)	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)	H 14:55 ~ 15:45 ホットハタヨガ (北)	15:05 ~ 15:55 いすヨガ (落合)	😊	15:00
		36				H	29		😊	H			★	H			
16:00	16:00 ~ 16:50 フィットネス ヨーガ (田中夏芽)	15:55 ~ 16:45 整体ヨガ 50 【女性専用】 (北)			16:00 ~ 16:50 サルセッション (Macha)	16:15 ~ 17:00 リラックスヨガ (北)		ジュニア スイミングスクール	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																	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)				19:00 ~ 19:45 スタンダードエアロ (SACHIKO)	18:50 ~ 19:35 ビギナー温ヨガ 【女性専用】 (岡)			18:55 ~ 19:40 ユーバウンド (富坂)	H 18:35 ~ 19:25 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (服部)			19:00
	★ 19:20 ~ 20:10 リトモス (茂木)	H			★ 19:15 ~ 20:05 オリジナルエアロ (田辺)					🔥							
20:00		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		19:50 ~ 20:50 ホットヨガ 【女性専用】 (服部)		20:00 ~ 20:55 成人スイム 【有料】	20:05 ~ 20:50 体幹 MIX ステップバージョン (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)	20:30 ~ 21:00 プールプログラム	NEW 20:00 ~ 20:45 ポルドブラ (藤井)	H 19:45 ~ 20:35 ビギナーヨガ (服部)			20:00
		H		29		H		29		H				H			
21:00	20:25 ~ 21:10 ファイドウ (茂木)				20:30 ~ 21:15 ユーバウンド (富坂)				21:15 ~ 22:00 ラディカルパワー (小林)	21:00 ~ 21:50 ソフト ヨガピラティス (Naoko)				NEW 21:05 ~ 21:55 骨盤 エクササイズ (藤井)			21:00
										H				H			
22:00	21:30 ~ 22:15 ラディカルパワー (小林)	21:10 ~ 22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (iku)				21:25 ~ 22:15 リラックスヨガ 50 (菊池)									21:00 ~ 21:45 トップライド (スタッフ)		22:00
		H				H											