

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				
▶ 8:15～8:22 リンパマッサージ &ストレッチ ▶ 8:25～9:10 初級エアロ (畑田)				▶ 8:15～8:22 リンパマッサージ &ストレッチ ▶ 8:25～9:00 初級エアロ (小室) ▶ 9:03～9:31 姿勢改善エクササイズ (藤本)				▶ 8:15～8:24 朝のストレッチ (大串) ▶ 8:27～9:07 初級エアロ (魚原)				▶ 8:15～8:22 ストレッチヨガ (若原) ▶ 8:25～9:06 初級エアロ (フジハラ)							
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)		※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)	9:30～10:20 24 式簡化太極拳 (山科)	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)	9:50～10:40 コラーゲnstudio 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				
			10:15～11:10 レディーススイム (初級) [有料]	10:45～11:25 ビギナーエアロ (SACHIKO)								10:15～11:10 レディース・ 成人スイム (初級) [有料]				10:15～11:10 レディーススイム (初級) [有料]			
11:00～11:45 ダンスエクササイズ (武田)	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 バランス Brain to Balance (吉村)	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 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]			
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)		12:30～13:15 アクア エクササイズ [有料]	11:45～12:15 初めてエアロ (平等)			12:00～12:30 プールプログラム	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)	12:30～13:20 コラーゲnstudio 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				
13:15～14:05 ラテンエクスプレス (hide)	13:25～14:15 コラーゲnstudio 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nstudio 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nstudio 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)			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)			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)	14:15～15:05 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)	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				
※別紙参照 ショートレッスン		14:45～15:35 ハタヨガ (北)		15:00～15:40 ビギナーステッ プ (Macha)	15:05～15:55 コラーゲnstudio 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 (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)	14:55～15:45 ホットハタヨガ (北)	15:05～15:55 いすヨガ (落合)					
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)			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)			
			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)		ジュニア (カワイイ体育教室)	ジュニア (スイミングスクール)				ジュニア (スイミングスクール)			
19:20～20:10 リトモス (茂木)	18:50～19:35 フローヨガ 【女性専用】 (岡)			19:15～20:05 オリジナルエアロ (田辺)	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)			18:50～19:35 ユーバウンド (富坂)	18:35～19:25 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (服部)						
20:25～21:10 ファイドウ (茂木)	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)			20:05～20:50 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	20:00～20:45 ポルドブラ (藤井)	19:45～20:35 ビギナーヨガ (服部)		20:30～21:00 プールプログラム				
21:30～22:15 ラディカルパワー (小林)	21:10～22:00 コラーゲnstudio サブル 【女性専用】 (iku)			20:30～21:15 ユーバウンド (富坂)		21:25～22:15 リラックスヨガ 50 (菊池)		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)				21:05～21:55 骨盤 エクササイズ (藤井)	21:00～21:45 トップライド (スタッフ)					

😊 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行います。 🇯🇵 室温 35 ～ 38℃の環境でレッスンを行ないます。 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。