

	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 ~ 8:27 おはようストレッチ				8:15 ~ 8:30 ストレッチ (杉吉)				8:15 ~ 8:22 おはようストレッチ (田中)				8:15 ~ 8:24 朝のストレッチ (酒井田)				9:00
	8:28 ~ 9:10 燃焼エアロ (農川)				8:33 ~ 9:04 入門エアロ (後藤)				8:25 ~ 9:02 はじめてエアロ (小谷)				8:27 ~ 9:10 初級エアロ (畑田)				
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)	10:15 ~ 11:10 レディーススイム (初級) [有料]	※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)	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 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
11:00	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 ブレイン トゥー 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]	10:45 ~ 11:25 ビギナーエアロ (SACHIKO)	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 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)	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
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)		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)				12:00
13:00	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】 (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)	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
14:00	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)	14:30 ~ 15:00 ジュニア スイミングスクール	14:00
15:00	※別紙参照 ショートレッスン		14:45 ~ 15:35 ハタヨガ (北)	ジュニア (チアダンス)	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)	14:55 ~ 15:45 ホットハタヨガ (北)	15:05 ~ 15:55 いすヨガ (落合)		15:00
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)		ジュニア (スイミングスクール)	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
17:00				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)									17:00
18:00				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 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)							18:00
19:00	19:20 ~ 20:10 リトモス (茂木)	18:50 ~ 19:35 フローヨガ 【女性専用】 (岡)		ジュニア (スイミングスクール)	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)		ジュニア (スイミングスクール)	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 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (服部)			19:00
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	20:00 ~ 20:45 ポルドブラ (藤井)	19:45 ~ 20:35 ビギナーヨガ (服部)			20:00
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)												21:00
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)			21:15 ~ 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)			22:00