

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
月曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)	健美操 (五郎部) 10:00(45)	エアロダンベル (千葉) 11:00(45)	青竹ふみ (千原) 12:05(15)	ファイドウ (似鳥) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:30(60)	ストレッチポール (林) 14:45(30)			ズンバ (松尾) 19:00(45)	マーシャルワン (阿部) 20:00(45)	トップライド (千葉) 21:00(45)	第1スタジオ	
	第3スタジオ		はじめての社交ダンス (清水) 10:00(45)	ヨガ (國安) 11:00(60)	卓球無料開放 (12:30~15:30)				空手スクール (有料) 16:30(60)	卓球無料開放 (18:00~19:30)			第3スタジオ		
	ホットスタジオ	整理券	スタンダードヨガ (はる) 9:45(60)	ホットストレッチ 11:00(30)	健康体操 (真藤) 12:15(60)	身体メンテナンスヨガ (田村) 13:30(60)					ホットストレッチ 18:55(20)	整理券	ホットヨガ (カサイクミ) 19:30(60)	プログラムが変更されました	激トレ (阿部) 21:00(30)
火曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & ウォーキング ステップ 9:30(20)	ストレッチ 10:15(30)	ズンバ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (兼村) 12:00(45)	オキシジェン (chika) 13:00(45)	ユーバウンド (平沼) 14:00(45)				ユーバウンド (平沼) 19:00(45)	ファイドウ (田名部) 20:00(45)	ラディカルパワー (田名部) 21:00(60)	第1スタジオ	
	第3スタジオ	卓球無料開放 (9:00~12:30)				パレエ コンディショニング (小杉) 13:00(45)	パレエ (小杉) 14:00(75)	卓球無料開放 (15:30~18:30)			初級ステップ (小野寺) 19:00(45)	卓球無料開放 (20:15~22:30)			第3スタジオ
	ホットスタジオ		ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60)	シェイプアップヨガ (愛洲) 11:00(45)	リラックスストレッチ (真藤) 12:00(45)	ホットスタジオ 無料開放 (14:00~15:15)					BODYきゅっと (宮本) 19:00(45)	疲労回復ヨガ (蔵野) 20:00(45)	骨盤調整ヨガ (はる) 21:00(60)	ホットスタジオ	
水曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & ウォーキング ステップ 9:30(20)	初級ステップ (松田) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60)	ファイドウ (西村) 12:15(45)	X55 (佐藤徳紀) 13:15(45)	メガダンス (平沼) 14:15(45)				メガダンス (平沼) 19:00(45)	X55 (佐藤徳紀) 20:00(60)	トップライド (千葉) 21:15(45)	第1スタジオ	
	第3スタジオ			ズンバ (松田) 11:00(45)	卓球無料開放 (12:15~13:30)		かんたんエアロ (斉藤香) 14:00(30)	ヨガ (斉藤香) 14:45(60)	卓球無料開放 (16:15~19:30)			テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)	卓球無料開放 (21:30~22:30)		第3スタジオ
	ホットスタジオ	整理券	ベーシックヨガ (斎藤麻琴) 10:00(45)	BODYきゅっと (太田浩揮) 11:00(45)	すっきりデトックスヨガ (はる) 12:10(60)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:25(60)					ホットヨガ (鳴海) 19:00(45)	リラクゼーションヨガ (中嶋) 20:00(60)	肩こり腰痛 21:15(20)	プログラムが変更されました	ホットスタジオ
木曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & ウォーキング ステップ 9:30(20)	シェイプエアロ (高橋忠幸) 10:30(45)	初級ステップ (高橋忠幸) 11:30(45)	ヨガ (湊) 12:30(60)	D-STEP's (佐藤徳紀) 13:45(45)	ピラティス (中村仁美) 14:45(60)				D-STEP's (佐藤徳紀) 19:00(45)	パワーカーディオ (平沼) 20:00(45)	ファイドウ (田名部) 21:00(60)	第1スタジオ	
	第3スタジオ	卓球無料開放 (9:00~16:15)				ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:30(60)		ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:45(75)	ダンススクールジュニア (入門・有料) 19:15(75)					第3スタジオ	
	ホットスタジオ	整理券	ベーシックヨガ (MIZUHO) 9:25(45)	アンチエイジングヨガ (島山) 10:25(60)	ホットスタジオ 無料開放 (12:00~13:30)	アナミック骨盤ヨガ (斉藤香) 14:00(45)					ホットピラティス (太田浩揮) 19:00(45)	キャンドルナイトヨガ (菅) 20:00(45)	コアEX (佐藤徳紀) 21:00(30)	ホットスタジオ	
金曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (レイナニフササークル) 11:00(60)	整理券	トップライド (千葉) 12:15(45)	ビギナーエアロ (兼村) 13:15(45)	ショートBODY (阿部) 14:15(30)	ポールEX (阿部) 15:00(30)		オキシジェン (chika) 19:15(45)	CIA-mix (西村) 20:15(45)	ユーバウンド (平沼) 21:15(45)	第1スタジオ	
	第3スタジオ		ズンバ (松尾) 10:00(45)	楽しくエアロ (松尾) 11:00(45)	パワーヨガ (MIZUHO) 12:15(45)	卓球無料開放 (13:30~16:15)			★クライミングエリア★ トッパー無料体験 (金曜日 13:00~14:00)	ダンススクールキッズ (中級・有料) 16:45(75)	ダンススクールキッズジュニア (初中級・有料) 18:15(75)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:45(75)	第3スタジオ		
	ホットスタジオ		ホットストレッチ 10:15(30)	ボディメイクヨガ (佐々木) 11:00(60)	スロートレーニングヨガ (伊藤) 13:00(60)	ホットピラティス (太田浩揮) 14:15(30)					シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	ホットヨガ (鈴木) 20:15(45)	BODYきゅっと (宮本) 21:15(30)	ホットスタジオ	
土曜	第1スタジオ		ストレッチポール 11:15(30)	ピラティス (chika) 12:00(45)	ファイドウ (似鳥) 13:00(45)	メガダンス (麻田) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)				★クライミングエリア★ トッパー無料体験 (土曜日 13:30~14:30)	★第3スタジオ★ 卓球無料開放 (土曜日 19:00~20:30)		第1スタジオ	
	ホットスタジオ		スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)	プログラムが変更されました	ホットストレッチ 11:55(20)	週トレ 12:25(20)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	骨盤調整ヨガ (吉池) 15:00(60)						ホットスタジオ	
	プール		入門コース (真藤) 11:45(20)	フィン (真藤) 12:15(30)	スイムトレーニング (真藤) 13:00(45)	予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用								プール	
日曜	第1スタジオ		ストレッチポール (太田浩揮) 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	ユーバウンド (平沼) 12:45(45)	パワーカーディオ (平沼) 13:45(45)	ファイドウ (西村) 14:45(45)	トップライド (千葉) 15:45(45)						第1スタジオ	
	ホットスタジオ		ホットストレッチ 11:20(30)	BODYきゅっと (阿部) 12:00(30)	リラクゼーションヨガ (鈴木) 12:45(60)			ホットピラティス (太田浩揮) 14:45(45)	ホットスタジオ無料開放 (16:00~18:00)					ホットスタジオ	
	プール		クロール・背泳ぎ (西村) 11:45(45)	初級平泳ぎ 12:45(30)	フリースイム トレーニング 13:45(45)	アクアBODY (阿部) 14:45(30)								プール	

体調に気をつけ長時間の入室に注意しましょう。水分補給はこまめに行いましょう。

★クライミングエリア★
トッパー無料体験

金曜日 13:00~14:00
土曜日 13:30~14:30

★ お願い ★
整理券受取りの為のプログラム途中退室は、参加されている皆様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。

★ 女性限定 ★
体調に気をつけ長時間の入室に注意しましょう。水分補給はこまめに行いましょう。