

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
月曜	第1スタジオ	ラジ体操 & 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	スタンダードヨガ (はるか) 9:45(60)	ホットストレッチ 11:00(30)	時間が変わりました	健康体操 (真藤) 12:10(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)	ホットヨガ (カサイクミ) 19:30(60)	激トレ (阿部) 21:00(30)	ホットスタジオ		
火曜	第1スタジオ	ラジ体操 & 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 (阿部) 14:00(45)	担当が変わりました		ユーバウンド (阿部) 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)				バレエ コンディショニング (小杉) 13:00(45)	バレエ (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)	リラックスヨガ (櫻井) 21:00(60)	ホットスタジオ		
水曜	第1スタジオ	ラジ体操 & 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)	かんたんエアロ (齊藤香) 14:15(30)	ヨガ (齊藤香) 15:00(60)	第3スタジオから移動しました	プログラム・担当が変わりました	ヨガ (鳴海) 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 (12:15~19:30)								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	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 (はるか) 12:10(60)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:25(60)					プログラム・担当時間が変わりました	美顔リンパ (田中) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (中嶋) 20:00(60)	肩こり腰痛 21:15(20)	ホットスタジオ	
木曜	第1スタジオ	ラジ体操 & 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)	CIA-mix (西村) 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 (9:00~16:00)								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(60)	ダンススクールジュニア (入門・有料) 19:00(60)	プログラム・担当が変わりました	第3スタジオ	
	ホットスタジオ	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)	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。	ホットスタジオ 無料開放 (12:00~13:30)	アナミック骨盤ヨガ (齊藤香) 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	ラジ体操 & 青竹 9:30(20)	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (レイナニフラスカール) 11:00(60)	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)	ボールEX (阿部) 15:00(30)	★クライミングエリア★ トップロープ無料体験 (金曜日 13:00~14:00)		オキシジェン (chika) 19:15(45)	BODY400 (田中) 20:15(45)	ユーバウンド (阿部) 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)	レイナニフラスカール スタジオ貸切 (13:15~15:15)			ダンススクールキッズ (初・中級・有料) 17:00(60)	ダンススクールキッズジュニア (初・中級・有料) 18:15(60)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:30(60)	プログラム・担当が変わりました			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)	プログラム・担当時間が変わりました				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★ トップロープ無料体験 (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)	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		入門スイム (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)	プログラム・時間が変わりました				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 (阿部) 12:45(45)	ファイドウ (西村) 13:45(45)	トップライド (千葉) 14:45(45)	★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。		★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。			第1スタジオ		
	ホットスタジオ		プログラム・時間が変わりました	ホットストレッチ 11:40(20)	週トレ 12:10(20)	担当が変わりました	リラクゼーション (ひろみ) 12:45(60)	時間が変わりました	ホットピラティス (太田浩揮) 14:30(45)	ホットスタジオ 無料開放 (15:45~18:00)			ホットスタジオ		
	プール		初級クロール・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 (阿部) 13:45(45)	アクアBODY (阿部) 14:45(30)							プール		

★クライミングエリア★  
トップロープ無料体験

金曜日 13:00~14:00  
土曜日 13:30~14:30