

	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22	30
月曜日	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)	エアロタンベル (千葉) 11:00(50)	青竹ふみ (千葉) 12:05(15)	ファイトウ (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)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)	マーシャルワン (阿部) 19:00(45)	楽しくエアロ (松尾) 20:00(45)	ズンバ (松尾) 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 (12:30~15:00)				空手スクール (有料) 16:30(60)		ダンススクールジュニア (入門・有料) 18:45(60)	フラダンス (レイナニフラスカール) 20:00(45)		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)	健康体操 (真藤) 12:10(60)	身体メンテナンスヨガ (田村) 13:30(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。					ホットヨガ (カサイクミ) 19:30(60)	THE・AB (阿部) 21:00(30)	プログラム担当が変わりました	ホットスタジオ												
	プール		入門スイム (大釜) 10:30(20)	アラカルトチャレンジ (大釜) 11:00(45)	改善ウォーキング (高屋敷) 11:55(30)	初級クロール 青泳ぎ (高屋敷) 12:35(30)	スイムアラカルト (高屋敷) 13:15(60)		スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60・90)	フィン (真藤) 19:00(30)	初級平泳ぎ (真藤) 19:40(30)	クロール (真藤) 20:20(30)	フリーマスターズ 21:00(60)	プール											
火曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 & 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)				ユーバウンド 19:00(45)	ファイドウ (西村) 20:00(45)	X55 (佐藤徳紀) 21:00(60)	第1スタジオ													
	第3スタジオ	卓球無料開放 (9:00~12:00)			ショートBODY (西村) 12:25(20)	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 (15:30~17:15)			ダンススクールキッズジュニア (初級・有料) 17:45(60)	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)	アクティブヨガ (吉池) 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													
	プール		背泳ぎ (居原田) 10:15(30)	平泳ぎ (佐藤清美) 11:00(30)	バタフライ (佐藤清美) 11:40(30)	シュノーケル 開放コース 12:15(30)	アクアウォーキング (真藤) 13:00(30)	アクアタンベル (千葉) 13:40(45)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成・中学生 (有料) 17:30(60・90)・18:30(60)	初級クロール 青泳ぎ (高屋敷) 19:15(30)	アラカルトチャレンジ (高屋敷) 20:00(60)	第1スタジオに変更となります	プール												
水曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)	初級ステップ (川村賢) 10:00(45)	いきいき太極拳 11:00(60)	ファイトウ (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)			ヨガ (鳴海) 19:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 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 (12:15~18:00)						ダンススクールキッズジュニア (初級・有料) 18:45(60)	ピラティス (田中) 20:00(45)	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)	骨盤調整ヨガ (はるか) 12:10(60)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:25(60)						美顔リンパ (田中) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイクミ) 20:00(60)	肩こり腰痛 21:15(20)	ホットスタジオ													
	プール		はじめてプール (宮本) 10:30(20)	初級クロール 青泳ぎ (佐藤敏克) 12:10(30)	クロール (佐藤敏克) 12:50(60)	チャレンジスイム (佐藤敏克) 14:00(30)	フィン 開放コース 14:35(30)	アクアミット (千葉) 14:35(30)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	バタフライ (居原田) 19:30(30)	スタート&ターン (居原田) 20:10(30)	担当が変わりました	プール												
木曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 & 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)				メガダンス (田中) 19:00(45)	トップライド (千葉) 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 (9:00~16:00)			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)	プログラムが変わりました		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)	ホットスタジオ 無料開放 (12:00~13:30)	プログラム担当が変わりました	アナトミック骨盤ヨガ (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													
	プール		初級クロール 青泳ぎ (西村) 10:15(30)	アクアウォーキング (西村) 10:55(30)	アクアピクス (島田) 11:35(45)	クロール・バタフライ (居原田) 12:30(45)	スイムトレーニング (居原田) 13:45(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成・中学生 (有料) 17:30(60・90)・18:30(60)			フリーマスターズ 21:00(60)	プール													
金曜日	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 (レイナニフラスカール) 11:00(60)	トップライド (千葉) 12:15(45)	ピギーナーエアロ (兼村) 13:15(45)	シェイプダンベル (佐藤徳紀) 14:15(30)				オキシジェン (chika) 19:15(45)	マーシャルワン (阿部) 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		BODY400 (田中) 10:00(45)	メガダンス (MIZUHO) 11:00(45)	パワーヨガ (MIZUHO) 12:10(50)	クライミング 13:00(60)	トップロープ体験です！クライミングエリアに集合！			ダンススクールキッズ (初中級・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	プログラム担当が変わりました	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													
	プール		クロール 青泳ぎ (大釜) 10:55(30)	平泳ぎ (大釜) 11:35(30)	初級バタフライ (大釜) 12:15(30)	スタート&ターン (居原田) 12:55(30)	フィン (居原田) 13:35(30)	アクアスノーレル (林) 14:15(20)	アクアズンバ (嶋崎) 14:45(45)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60・90)	スイムアラカルト (居原田) 19:15(45)	プール													
土曜日	第1スタジオ			ピラティス (chika) 12:00(45)	ファイトウ (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 17:00(60)	ラディカル入門 18:15(15)		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)	トップロープ体験です！クライミングエリアに集合！			激やせパワーヨガ (シャクティ) 17:00(60)	ホットスタジオ 無料開放 (18:30~20:00)	★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													
	プール		入門スイム (真藤) 11:00(20)	初級クロール 青泳ぎ (真藤) 11:35(30)	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	★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 17:00~18:00		プール												
	第1スタジオ		ストレッチポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	ユーバウンド (阿部) 12:45(45)	ファイトウ (西村) 13:45(45)	リフレッシュヨガ (はるか) 14:45(60)	トップライド (千葉) 16:00(45)	ユーバウンド (阿部) 17:00(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			ホットストレッチ 12:10(20)	リラックスヨガ (ひろみ) 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			初級クロール 青泳ぎ (西村) 11:45(30)	初級平泳ぎ (西村) 12:30(30)	フリースイム トレーニング 13:30(60)	時間が変わりました							プール														