

曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月曜日	第1スタジオ	ラジ体操 & 青竹 9:30(20)	健美操 (五郎部) 10:00(45)	エアロタンベル (佐藤 徳紀) 11:00(50)	青竹 ふみ 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) 18:30(75)		フラダンス (レイニフラスカール) 20:00(45)		
	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)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ無料開放 (17:00~18:30)		ホットストレッチ 18:55(20)	ホットヨガ (カサイ クミ) 19:30(60)	THE・AB (阿部) 21:00(30)	時間が変わりました
火曜日	第1スタジオ	ラジ体操 & 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 (阿部) 19:00(45)	ファイドウ (西村) 20:00(60)	X-55 (佐藤 徳紀) 21:15(60)	
	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)	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)	
	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 (14:00~15:00)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ無料開放 (17:00~18:30)		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)
水曜日	第1スタジオ	ラジ体操 & 青竹 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) 18:30(75)	ピラティス (田中) 20:00(45)	卓球無料開放 (21:30~22:30)	
	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)	リラクゼーションヨガ (石川) 12:10(60)	美顔リンパ (田中) 13:30(30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ無料開放 (17:00~18:30)		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)	
木曜日	第1スタジオ	ラジ体操 & 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(75)		
	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)		アナトミック骨盤ヨガ (齊藤香) 14:00(45)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ無料開放 (17:00~18:30)		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)
金曜日	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)	ユーバウンド (阿部) 20:15(45)	マーシャルワン (阿部) 21:15(45)	
	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)	♪第3スタジオ♪ フラサークル貸切 (金曜日 13:15~15:15)		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)	時間が変わりました	
	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)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ無料開放 (17:00~18:30)		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)	
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) 18:35(30)	★第3スタジオ★ 卓球無料開放 (土曜日 19:00~20:30)	
	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)	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)		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	入門スイム (大釜) 10:15(30)	初級クロール (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)	定員が30名に増えました。		女性限定!!		♪ホットスタジオ利用時のお願い♪ 体調に気を付け、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。		△千葉IRのレッスンについて△ インストラクターの怪我により、一部レッスンに変更がございます。会員の皆様にはご迷惑をお掛け致しますが何卒お願い申し上げます。	
日曜日	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)	ホットスタジオ無料開放 (16:00~18:00)				
	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)	再開しました					
	プール		初級クロール (西村) 11:45(30)	初級平泳ぎ 12:30(30)		フリースイムトレーニング 13:30(60)	アクアBODY (阿部) 14:45(30)						