

	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) 10:00(45)	エアロタンベル (千葉) 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)	再開しました	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)	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)	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)	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)	ユウバウンド (西村) 19:00(45)	ファイドウ (西村) 20:00(60)	X-55 (佐藤 徳紀) 21:15(60)	第1スタジオ																
	第3スタジオ	卓球無料開放 (9:00~12:00)										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 (13:00~15:30)			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)	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)	シムネール 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)	再開しました	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)	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 (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)	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	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)	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)	リラクゼーションヨガ (石川) 12:10(60)	美顔リンパ (田中) 13:30(45)	ホットスタジオ無料開放 (14:30~15:30)		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)	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) 11:30(30)	クロール (佐藤 敏克) 12:10(30)	チャレンジスイム (佐藤 敏克) 12:50(60)	フィン 開放コース 14:00(30)	アクア BODY (西村) 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)	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)										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)	増設しました	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)	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)	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)	フィン開放コース (19:45~20:45)		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	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)	ホットスタジオ															
	プール	初級クロール 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 スノードル (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)	アクア ウォーキング (林) 20:15(30)	プール													
土曜日	第1スタジオ	☆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)	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	ホットスタジオ														
	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)	女性限定!!										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)	ファイドウ (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。										第1スタジオ									
日曜日	ホットスタジオ	♪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。										ホットスタジオ無料開放 (16:00~18:00)	☆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。					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 13:45(60)	アクア BODY (阿部) 15:00(30)	時間が変わりました										プール											