

	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 9:30	健美操 (川上) 10:00(45)	ズンバ (シャクティ) 11:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	UBOUND (俊樹) 13:30(45)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)		TOP RIDE (千葉) 19:00(45)	FIGHT DO (tana) 20:00(45)	RADICAL POWER (tana) 21:00(60)	第1スタジオ		
	第3スタジオ	DVD映像	はじめての社交ダンス (清水) 10:00(45)	ヨガ (園安) 11:00(60)	楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:15(45)	卓球開放 (13:15~16:00)		空手スクール (有料) 16:30(60)			フラダンス (久保田真弓) 19:45(60)		第3スタジオ		
	ホットスタジオ		骨盤底筋ヨガ (Yukiko) 9:45(60)		健康体操 (真藤) 12:10(50)	四季ヨガ (小川) 13:30(60)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)		ホットヨガ (カサイクミ) 19:15(60)	ひーと (宮本) 20:30(30)	ホットスタジオ		
	プール	入門水泳 (佐藤清美) 10:00(20)	初級水泳 (佐藤清美) 10:30(30)	アクアヌードル (ツカサ) 11:10(20)	初級水泳 (可愛) 11:40(45)	中級水泳 (可愛) 12:35(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 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	入門水泳 (真藤) 18:45(30)	フィンスイム (真藤) 19:40(30)	中級水泳 (真藤) 20:20(30)	フリーマスターズ (メニュー掲示) 21:00(60)
火曜	第1スタジオ	ラジオ体操 9:30	初級ステップ (高橋忠幸) 10:00(45)	ズンバ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (西野) 12:00(45)	ストレッチボール (白石) 13:00(45)		チアダンス (固定枠・有料) 16:45(60)	チアダンス (固定枠・有料) 17:45(60)		OXIGENO (麻田) 19:00(60)	MEGADANZ (麻田) 20:15(45)	X55 (白石) 21:15(45)	第1スタジオ	
	第3スタジオ	DVD映像	ピラティス (間嶋 円) 10:00(45)	バランスコーディネーション (島山) 11:00(60)	バレエコーディネーティング (小杉) 12:15(45)	バレエ (小杉) 13:15(75)	卓球開放 (15:00~18:45)		チアダンス (固定枠・有料) 19:00(60)	ひーと (宮本) 20:15(30)	スタジオレンタル (固定枠・有料) 21:00(60)		第3スタジオ		
	ホットスタジオ		ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60)	機能改善ヨガ (吉池) 11:00(45)	ホットストレッチ (ツカサ) 12:15(20)	ホットスタジオ開放 (13:00~15:30)		ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)		BODYシェイプ (白石) 19:00(45)	疲労回復ヨガ (蔵野) 20:00(45)	整体ヨガ (櫻井) 21:00(60)	ホットスタジオ
	プール		背泳ぎ (佐藤清美) 9:50(30)	平泳ぎ (佐藤清美) 10:30(30)	バタフライ (佐藤清美) 11:10(30)	シュノーケル開放 (自由遊泳) 11:50(40)	アクアJOG (真藤) 13:00(30)	アクアダンベル (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 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(90)		プール	
水曜	第1スタジオ	ラジオ体操 9:30	初級ステップ (兼村) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60)	メンテナンスヨガ (KOZU) 12:30(60)				ダンススクールキッズ (入門・有料) 17:15(60)		肩こり・腰痛ヨガ (SAHO) 19:00(45)	POWER CARDIO (tana) 20:00(45)	FIGHT DO (tana) 21:00(60)	第1スタジオ	
	第3スタジオ	DVD映像	RITMOS (三浦) 10:00(60)	shakadance (三浦) 11:15(45)	筋コンディショニング (千葉) 12:30(45)	卓球開放 (13:45~18:00)				ダンススクールキッズ (入門・有料) 18:30(60)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)		第3スタジオ		
	ホットスタジオ		ベーシックヨガ (斎藤麻琴) 9:45(60)	BODYシェイプ+ (宮本) 11:15(30)	パワーヨガ (細川華恵) 12:15(45)	スローフローヨガ (石川) 13:15(60)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)		BODYシェイプ+ (宮本) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイクミ) 20:00(60)		ホットスタジオ	
	プール		4泳法スイム (平田) 10:30(45)	4泳法スイム (平田) 11:25(45)	アクアピクス (島田) 12:20(45)	アクアウォーキング (スタッフ) 13:15(20)	入門水泳 (宮本) 13:40(20)	4泳法導入 (宮本) 14:05(20)	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)	スクール選手 (有料) 18:30(90)		気まぐれ中級スイム (居原田) 20:10(40)	ほのかSCマスターズ (居原田) 20:55(45)
木曜	第1スタジオ	ラジオ体操 9:30	スタジオ開放 (10:00~15:00)			フィン開放 (自由遊泳) 13:15(60)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(40)	体育教室 小学生 (有料) 16:20(40)	体育教室 小学生 (有料) 17:10(40)			スタジオ開放 (20:00~22:00)		第1スタジオ	
	第3スタジオ	DVD映像	卓球開放 (9:00~15:45)				ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:15(60)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:30(75)			卓球開放 (19:00~22:00)		第3スタジオ		
	ホットスタジオ		ホットスタジオ開放 (10:00~12:00)	換気清掃	ホットスタジオ開放 (12:30~14:30)	ホットスタジオ清掃 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~17:00)	換気清掃	ホットスタジオ開放 (17:30~19:30)	換気清掃	ホットスタジオ開放 (20:00~22:00)		ホットスタジオ		
	プール		フィン開放 (自由遊泳) (9:45~11:00)	シュノーケル開放 (自由遊泳) (11:00~12:30)	フリースイムトレーニング (メニュー掲示) 12:30(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)	スクール選手 (有料) 18:30(90)		フィン開放 (自由遊泳) (20:30~22:00)		プール	
金曜	第1スタジオ	ラジオ体操 9:30	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (久保田真弓) 11:00(60)	ビギナーエアロ (兼村) 12:15(45)	シェイプダンベル (白石) 13:15(30)	フラスカール貸切 (固定枠・有料) (14:00~17:00)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:15(75)		整えピラティス (間嶋 円) 19:15(45)	ズンバ (Carina) 20:15(45)	週替わり RADICAL 21:15 or 21:30(45)	第1スタジオ		
	第3スタジオ	DVD映像	ズンバ (やまだゆうこ) 10:00(45)	初級ステップ (兼村) 11:00(45)	肩こり・腰痛ヨガ (SAHO) 12:10(50)	卓球開放 (13:15~17:30)			ダンススクールキッズ (中級・有料) 18:00(75)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:30(75)	館内掲示をご確認下さい。 ※時間変更有		第3スタジオ		
	ホットスタジオ		ボディケアヨガ (細川華恵) 10:15(30)	ボディメイクヨガ (細川華恵) 11:00(60)	スロートレーニングヨガ (伊藤) 12:45(60)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)		シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	代謝アップヨガ (sato) 20:15(45)		ホットスタジオ		
	プール		スクール幼児 (有料) 10:00(60)	はじめてのプール (白石) 11:15(20)	4泳法スイム (居原田) 11:45(45)	スタート&ターン (居原田) 12:40(30)	フィン開放 (自由遊泳) 13:20(70)	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 (有料) 17:30(60)	スクール育成・選手 (有料) 18:30(90)		フリーマスターズ (メニュー掲示) 21:00(60)	
土曜	第1スタジオ		ピラティス (中村仁美) 10:45(60)	姿勢改善筋膜リリース (石川) 12:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:00(45)		テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)						第1スタジオ		
	第3スタジオ		卓球開放 (10:00~20:00)											第3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)		四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	ホットスタジオ開放 (14:30~16:00)		脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 16:30(60)	ホットスタジオ開放 (18:00~20:00)				ホットスタジオ		
	プール		入門水泳 (宮本) 11:30(20)	初級フィン (宮本) 12:00(30)	フィンスイム (メニュー掲示) 12:45(30)	フィン・シュノーケル開放 (自由遊泳) (13:30~17:00)			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		
日曜	第1スタジオ		ヨガ (達田) 11:30(60)	筋コンディショニング (千葉) 12:45(45)	X55 (白石) 13:45(45)	ピンヤサヨガ (はるか) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)						第1スタジオ		
	ホットスタジオ		ホットスタジオ開放 (10:30~12:30)		ヨガとストレッチボール (ひろみ) 12:45(60)	ホットスタジオ清掃 (14:00~14:45)	ベーシックフローヨガ (KOZU) 15:00(45)	ホットスタジオ開放 (17:15~20:00)					ホットスタジオ		
	プール		初級クロール 背泳ぎ (白石) 11:45(30)	初級平泳ぎ バタフライ (白石) 12:25(30)	フリースイムトレーニング (メニュー掲示) 13:30(60)		フィン開放 (自由遊泳) 15:00~18:00						プール		

【プログラム人数制限のお知らせ】
 第1スタジオ: 40名迄
 第3スタジオ: 25名迄
 ホットスタジオ: 25名迄
 プール: 30名迄
 (整理券マークがあるプログラムのみ
 プログラム開始30分前から配布)
 卓球開放: 3面開放