

		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22	
月曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	健美操 (川上) 10:00(45)	ズンバ (シャクティ) 11:00(45)	FIGHT DO 入門 (似鳥) 12:00(15)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	UBOUND (白石) 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)	UBOUND (白石) 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 (國安) 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)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:00(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 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:45)				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) 9:50(30)	初級水泳 (佐藤清美) 10:30(30)	アクア スノーデル (ツカサ) 11:10(20)	初中級水泳 (可愛) 11:40(45)	中上級水泳 (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) 19:00(30)	フィンスイム (真藤) 19:40(30)	中級水泳 (真藤) 20:20(30)	フリーマスタース (メニュー掲示) 21:00(60)	プール											
火曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 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)	コンディショニングヨガ (島山) 11:00(60)	バレエ コンディショニング (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)	ゆるトレ (ツカサ) 12:45(20)	ホットスタジオ開放 (13:15~14:30)	ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:30)				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									
水曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 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)																						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) 12:15(45)	卓球開放 (13:30~18:00)																					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 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:45)				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 オーギング (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)	ほかのSCマスターズ (居原田) 20:55(45)	プール								
木曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	ベビーマッサージ (有料) 10:00(120)				スタジオ開放 (12:00~15:00)				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)												第1スタジオ	
	第3スタジオ	DVD映像	卓球開放 (9:00~15:45)																								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 (メニュー提示) 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		
金曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 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)	フラサークル貸切 (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(60)																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)	心身リフレッシュヨガ (はまだ) 12:15(45)	卓球開放 (13:15~17:30)																					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 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:45)																ホットスタジオ	
	プール			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(75)	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)															プール
土曜日	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)	UBOUND (nao) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)	スタジオ開放 (16:00~17:00)																		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 (メニュー提示) 12:45(30)	フィン・シュノーケル開放 (自由遊泳) (13:30~17:00)																				プール
日曜日	第1スタジオ			アーサナヨガ (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)	ビンヤサヨガ (はるか) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)	ホットスタジオ開放 (17:15~20:00)																		第1スタジオ
	ホットスタジオ			ホットスタジオ開放 (10:30~13:00)				ヨガとストレッチボール (EMI) 13:30(60)	ベーシックフローヨガ (KOZU) 15:00(45)	骨盤リセット (KOZU) 16:00(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)	バタフライ (白石) 12:25(30)	フリースイムトレーニング (メニュー提示) 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

【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