

		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	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(75)		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 (吉崎) 9:50(30)	初級水泳 (吉崎) 10:30(30)	アクアヌードル (スタッフ) 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	オリジナルエアロ (沼田) 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)		YEVOLATIN CURVE (三浦) 14:00(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 (SAYURI) 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	ベビースイム (有料) 11:00	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 トレーニング (菅原) 13:40(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・育成 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(90)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

【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