

	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(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)	ストレッチヨガ (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)	第1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 ノードル (スタッフ) 11:10(20)	中上級水泳 (吉崎) 11:40(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 (スタッフ) 13:40(30)	【3月担当スタッフ】 3日 ツカサ / 10日 居原田 17日 吉崎 / 24日 宮本 31日 ツカサ			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)	第1スタジオ												
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)	卓球開放 (12:15~18:00)			Dance it out (飯島) 19:00(45)	TOP RIDE (千葉) 20:00(45)	ダンスエアロ (加藤) 21:15(45)	第1スタジオ															
	第3スタジオ	DVD映像	RITMOS (三浦) 10:00(60)	YEVOLATIN Reggaeton (三浦) 11:15(45)	卓球開放 (12:15~18:00)			ダンススクール (初級・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 (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)	第1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 トレーニング (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マスタース (居原田) 20:55(45)	プール													
木曜日	第1スタジオ	ベビーマッサージ (有料) 10:00(120)			卓球開放 (9:00~15:45)			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)	ダンススクールキッズ (入門・有料) 19:20(60)	第1スタジオ															
	第3スタジオ	卓球開放 (9:00~15:45)			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)	卓球開放 (17:45~22:00)			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)	換気 清掃	ホットスタジオ開放 (14:30~15:30)	換気 清掃	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)	第1スタジオ																	
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)	フラスーケル貸切 (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)	ピラティス (長尾) 19:15(45)	POWER CARDIO (tana) 20:15(45)	FIGHT DO (tana) 21:15(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)	卓球開放 (12:00~17:30)			ダンススクールキッズ (初中級・有料) 18:00(60)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:30(60)	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) 13:00(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)			シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	ヨガとピラティス (SAYURI) 20:15(45)	第1スタジオ																
	プール	はじめてのプール (白石) 11:05(30)	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) (長尾) 13:20~14:15	アクアピクス (長尾) 14:15(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)	フリーマスタース (メニュー掲示) 21:00(60)	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)	卓球開放 (10:00~20:00)			第1スタジオ														
	第3スタジオ	卓球開放 (10:00~20:00)			卓球開放 (10:00~20:00)			卓球開放 (10:00~20:00)			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)			第1スタジオ																		
	プール	ベビースイム (有料) 10:20(50)	入門水泳 (吉崎) 11:30(20)	初級フィン (吉崎) 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	第1スタジオ																	
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)	OXIGENO (nao) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)	卓球開放 (10:00~20:00)			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)			第1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 (白石) 12:25(30)	フリースイムトレーニング (メニュー掲示) 13:15(60)	フィン開放 (自由遊泳) 15:00~18:00	卓球開放 (10:00~20:00)			第1スタジオ																		

【ヨガマット無料貸出終了のお知らせ】  
 この度、昨今の運営コストや人件費等の高騰の為  
 2025年12月末をもちましてヨガマットの  
 無料貸出が終了致します。  
 2026年1月以降は有料レンタル(1枚330円)となります。  
 ※フロント販売もごさいます。  
 会員の皆さまには大変ご迷惑をおかけ致します。

【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)