

		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)		整				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)		卓球開放 (15:30~18:45)						ホットヨガ (カサイ クミ) 19:15(60)		整		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)		中級水泳 (吉崎) 11:40(45)		整		上級水泳 (吉崎) 12:35(60)		整		アクアビクス (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 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)		整		フリーマスタース (メニュー・揭示) 21:00(60)				プール													
火曜日	第1スタジオ	ラジ体操 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)						チアダンス (固定枠・有料) 16:30(60)		チアダンス (固定枠・有料) 17:30(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 (15:00~18:30)				チアダンス (固定枠・有料) 18:45(90)		ひーと (宮本) 20:20(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)		整		コアトレ (ツカサ) 12:45(20)		卓球開放 (13:15~14:30)		ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)		卓球開放 (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		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)		整		アクアJOG (真藤) 13:00(30)		整		アクア トレーニング (スタッフ) 13:40(30)		【8月担当スタッフ】 4日 宮本 / 18日 居原田 25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)												プール															
水曜日	第1スタジオ	ラジ体操 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)																TOP RIDE (千葉) 19:00(45)		整		テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)		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						優しいエアロ (沼田) 11:15(45)		ズンバ (沼田) 12:15(45)		卓球開放 (13:15~18:00)				ダンススクール (初級・有料) 18:30(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)		卓球開放 (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)		整														ホットスタジオ																	
	プール					4泳法スイム (平田) 10:30(45)		整		4泳法スイム (平田) 11:25(45)		整		アクアビクス (島田) 12:20(45)		整		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)		整		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																	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・初級・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)				ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:15(60)																								第3スタジオ															
	ホットスタジオ																																							ホットスタジオ															
	プール																																									プール													
金曜日	第1スタジオ	ラジ体操 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)		フラスーカル貸切 (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)		整		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) 11:15(45)		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)		卓球開放 (15:30~18:45)				シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)		整		ヨガとピラティス (SAYURI) 20:15(45)																ホットスタジオ																	
	プール							はじめて 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) 13:20~14:30		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)						フリーマスタース (メニュー・揭示) 21:00(60)		整						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)		整		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)		整		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)		卓球開放 (18:00~20:00)																				ホットスタジオ																	
	プール							ベビースイム (有料) 10:20(50)		整		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・揭示) 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)		整		X55 (白石) 13:45(45)		整		OXIGENO (nao) 14:45(60)		TOP RIDE (千葉) 16:00(45)																		第1スタジオ																	
	ホットスタジオ							卓球開放 (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)		整		骨盤リセット (KOZU) 16:00(45)		卓球開放 (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)		整		初級平泳ぎ バタフライ (白石) 12:25(30)		整		フリースイムトレーニング (メニュー・揭示) 13:15(60)		整		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
※TOP RIDE 13名迄

第3スタジオ:25名迄

ホットスタジオ:25名迄
※シェイプボックス 20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)

【プログラム人数制限のお知らせ】

第1スタジオ:40名迄
※TOP RIDE 13名迄

第3スタジオ:25名迄

ホットスタジオ:25名迄
※シェイプボックス 20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)



初心者プログラム



上級者プログラム



RADICAL PROGRAM



整理券配布プログラム