

		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 (五十嵐) 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)					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)	上級水泳 (吉崎) 12:35(60)		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 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・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)	パレエ コンディショニング (小杉) 12:15(45)	パレエ (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)	コアトレ (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)	アクアピクス (真藤) 13:00(45)	アクア ウォーキング (スタッフ) 13:55(30)	【9月担当スタッフ】 1日 菅原 / 8日 居原田 15日 ツカサ / 29日 菅原		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)	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)	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 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)		卓球開放 (17:45~22:00)								第3スタジオ			
	ホットスタジオ	【木曜日ホットスタジオ開放中止のお知らせ】 この度、昨今の世界情勢の変化に伴うエネルギー問題の影響により、安定した運営継続の為、エネルギー供給が安定するまでの間一部設備を休止させていただきます。 何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。																							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)		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)	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)	ピラティス (nao) 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)					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			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・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)	X55 (白石) 13:45(45)	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				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)	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・揭示) 13:15(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
※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)