

		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22	
月曜	第1スタジオ	ラジオ体操 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 (メニュー掲示) 21:00(60)					プール					
火曜	第1スタジオ	ラジオ体操 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 (畠山) 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)	ひと (宮本) 20:20(30)							第3スタジオ						
	ホットスタジオ	ベビ 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)	【10月担当スタッフ】 6日 菅原 / 13日 居原田 20日 ツカサ / 27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	第1スタジオ	ラジオ体操 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	YEVLATIN REGGAETON (三浦) 10:00(45)	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		ベジックヨガ (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 (佐藤) 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	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																									第3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			
	第1スタジオ	ラジオ体操 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)	フラスカール貸切 (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		
金曜	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)												プール			
	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	
土曜	第3スタジオ																									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									プール			
	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	
日曜	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)	ベジック フローヨガ (KOZU) 15:00(45)	Deepボールヨガ (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 (メニュー掲示) 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)



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