

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					
第1スタジオ	健美操 (川上 由美子) 10:00(45)	ズンバ (シャクティ) 11:15(45)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:45(60)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)	TOP RIDE (千葉) 19:45(45)	RADICAL POWER (tana) 21:00(60)										
第3スタジオ	はじめての社交ダンス (清水) 9:45(45)	ヨガ (國安) 11:00(60)	楽しくエアロ (高橋 忠幸) 12:30(45)	卓球開放 (13:45~15:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	空手スクール (有料) 16:30(60)	フラダンス (レイナニフラスカール) 20:00(45)											
ホットスタジオ	コアトレーニングヨガ (はせ ゆか) 9:45(60)		健康体操 (真藤) 12:10(50)	身体メンテナンスヨガ (ひろみ) 13:30(60)	卓球開放 (15:30~17:00)	卓球開放 (17:00~18:30)	ホットヨガ (カサイ クミ) 19:15(60)	ひーと (宮本) 21:00(30)										
プール	入門スイム (金内) 10:30(20)	4泳法スイム (金内) 11:00(45)	アクアヌードル (金内) 11:55(20)	中級水泳 (石川) 12:30(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・育成 (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)						
第1スタジオ	初級ステップ (高橋 忠幸) 9:45(45)	ズンバ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (兼村) 12:15(45)	姿勢改善 ストレッチボール (湊) 13:30(45)			OXIGENO (麻田) 18:45(60)	MEGADANZ (麻田) 20:15(45)	X55 (白石) 21:30(45)									
第3スタジオ		ダンス コーディネーション (畠山) 11:00(60)	バレエ コンディショニング (小杉) 12:45(45)		卓球開放 (15:45~16:30)	卓球開放 (16:45~17:45)	卓球開放 (18:00~19:00)	卓球開放 (19:15~19:45)	ひーと (宮本) 20:15(30)									
ホットスタジオ	ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60)	機能改善ヨガ (吉池) 11:15(45)	ホットストレッチ (ツカサ) 12:30(20)		卓球開放 (15:30~17:00)	卓球開放 (17:00~18:30)	BODYシェイプ (白石) 19:00(30)	疲労回復ヨガ (蔵野) 20:00(45)	リラクソヨガ (櫻井) 21:15(45)									
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 12:00(30)	アクアJOG (真藤) 13:00(30)	アクアダニエル (千葉) 13:40(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・育成 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(90)								
第1スタジオ	初級ステップ (兼村) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:15(60)	UBOUND (信) 12:45(45)				肩こり・腰痛ヨガ (SAHO) 19:00(45)	POWER CARDIO (tana) 20:15(45)	FIGHT DO (tana) 21:30(45)									
第3スタジオ	RITMOS (三浦) 10:00(45)	shakadance (三浦) 11:15(45)	ヨガ (湊) 12:30(60)	卓球開放 (14:00~14:45)	卓球開放 (15:00~16:00)	卓球開放 (16:15~16:45)	ダンススクールキッズ (入門・有料) 17:15(60)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:30(60)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)									
ホットスタジオ	ベーシックヨガ (斎藤麻琴) 10:00(45)	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) 13:30(60)	卓球開放 (15:30~17:00)	卓球開放 (17:00~18:30)	BODYシェイプ+ (宮本) 19:00(30)	リラクゼーションヨガ (カサイ クミ) 20:00(60)										
プール	4泳法スイム (平田) 10:30(45)	チャレンジスイム (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)	フィン開放 (13:15(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)	バタフライ (居原田) 20:10(30)	スイムトレーニング (居原田) 20:50(45)							
第1スタジオ	スタジオ開放 (9:00~15:00)				体育教室 幼児 (有料) 15:30(40)	体育教室 小学生 (有料) 16:20(40)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:45(75)	スタジオ開放 (20:00~22:00)										
第3スタジオ	卓球開放 (9:00~10:00)	換気	卓球開放 (10:15~11:15)	換気	卓球開放 (11:30~12:30)	換気	卓球開放 (12:45~13:45)	換気	卓球開放 (14:00~15:00)	換気	卓球開放 (15:15~16:00)	ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:30(60)	卓球開放 (18:00~18:45)	換気	卓球開放 (19:00~20:00)	換気	卓球開放 (20:15~21:15)	
ホットスタジオ	ホットスタジオ開放 (10:00~12:00)		ホットスタジオ開放 (12:30~14:30)		ホットスタジオ清掃 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:30~19:30)		ホットスタジオ開放 (20:00~22:00)									
プール	フィン開放 (9:45~11:00)	シュノーケル開放 (11:00~12:30)	フィンスイムトレーニング (メニュー掲示) 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 (20:30~22:00)										
第1スタジオ	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (レイナニフラスカール) 11:15(60)	ピギナーエアロ (兼村) 12:45(45)	フラスカール貸切 (14:00~17:00)			整えピラティス (間嶋 円) 19:00(45)	HIT (信) 20:15(45)	UBOUND (信) 21:30(45)									
第3スタジオ		初級ステップ (兼村) 11:00(45)	肩こり・腰痛ヨガ (SAHO) 12:15(50)	卓球開放 (13:30~14:30)	卓球開放 (14:45~15:45)	卓球開放 (16:00~17:00)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:15(75)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:30(75)										
ホットスタジオ	リラクソヨガ (細川華恵) 10:15(30)	ゆったりヨガ (細川華恵) 11:15(60)	スロートレーニングヨガ (伊藤) 13:00(60)	卓球開放 (15:30~17:00)	卓球開放 (17:00~18:30)	シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	ロックヨガ (HIDE) 20:30(45)											
プール	スクール (有料) 10:00(60)	はじめてのプール (白石) 11:15(20)	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 13:20(45)	アクアヌードル (金内) 14:15(20)	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・育成 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	フリーマスタース (メニュー掲示) 21:00(60)						
第1スタジオ	フレッチャーピラティス (中村仁美) 10:30(60)		リリース&トレーニング (はせゆか) 12:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:15(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)													
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 (18:30~20:00)												
プール	入門水泳 (真藤) 11:00(20)	初級水泳 (真藤) 11:35(30)	フィンスイム (真藤) 12:15(30)	中級水泳 (真藤) 13:00(30)			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	ヨガ (達田) 11:00(60)	UBOUND (信) 12:30(45)	X55 (白石) 13:45(45)	ピンヤサヨガ (はるか) 15:00(60)	TOP RIDE (千葉) 16:30(45)													
ホットスタジオ	ホットスタジオ開放 (10:30~12:15)		リラクソヨガ (ひろみ) 12:45(60)	骨盤リセット (KOZU) 15:00(45)	ホットスタジオ開放 (17:30~20:00)													
プール	初級クロール 背泳ぎ (白石) 11:45(30)	初級平泳ぎ 背泳ぎ (白石) 12:25(30)	フィンスイムトレーニング (メニュー掲示) 13:30(60)															

仮装DEレッスン♪
 プログラム表の橙色のレッスンで仮装をして皆さんで楽しみましょう!
 期間中であればホットスタジオも仮装OKです!
 体調に注意しながら楽しみましょう!