

【プログラム人数制限のお知らせ】
 第1スタジオ: 18名迄(有酸素プログラム15名迄)
 第3スタジオ: 15名迄(有酸素プログラム12名迄)
 ホットスタジオ: 15名迄(有酸素プログラム12名迄)
 プール: 27名迄(整理券マークがあるレッスンのみ配布)

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
10/25 (日)	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)	【プログラム人数制限のお知らせ】								
ホットスタジオ	ホットスタジオ開放(10:30~12:15)			リラックスヨガ(ひろみ) 12:45(60)	はじめてのパワーヨガ(KAO) 15:00(45)	コンディショニング(KAO) 16:15(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(白石) 12:25(30)	フリースイムトレーニング(メニュー掲示) 13:30(60)											
10/26 (月)	第1スタジオ 健美操(川上由美子) 10:00(45)	楽しくエアロ(高橋忠幸) 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)	ズンバ(シャクティ) 12:30(46)	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)	ダンススクールジュニア(入門・有料) 18:00(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) 12:00(60)	身体メンテナンスヨガ(ひろみ) 13:30(60)	ホットスタジオ清掃時間(15:30~17:00)			ホットスタジオ開放(17:00~18:30)			ホットヨガ(カサイクミ) 19:15(60)	ひと(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)	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)	入門スイム(真藤) 19:00(30)	フィンスイム(真藤) 19:40(30)	チャレンジスイム(真藤) 20:20(30)	フリーマスタース(メニュー掲示) 21:00(60)			
10/27 (火)	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)	OXIGENO(chika) 13:30(45)	ストレッチポール(白石) 14:45(30)	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)	OXIGENO(麻田) 18:45(60)	MEGADANZ(麻田) 20:15(45)	X55(白石) 21:30(45)	第1スタジオ	
第3スタジオ	バランスコーディネーション(島山) 11:00(60)	パレエコンディショニング(小杉) 12:45(45)	パレエコンディショニング(小杉) 14:00(75)	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)	ひと(宮本) 20:15(30)						
ホットスタジオ	ホットヨガ(五十嵐) 9:45(60)	アクティブヨガ(吉池) 11:15(45)	ホットスタジオ開放(13:00~15:30)			ホットスタジオ清掃時間(15:30~17:00)			ホットスタジオ開放(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)	リラックスヨガ(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)	アクアミット 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)				
10/28 (水)	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)	ダンススクールキッズ(入門・有料) 16:00(60)	ヨガ(SAHO) 19:00(45)	POWER CARDIO(tana) 20:15(45)	FIGHT DO(tana) 21:30(45)	第1スタジオ						
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(初級・有料) 17:15(75)	ダンススクールキッズ(初級・有料) 18:30(75)	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)	リラクゼーションヨガ(石川) 13:30(60)	ホットスタジオ清掃時間(15:30~17:00)			ホットスタジオ開放(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(30)	チャレンジスイム(平田) 11:10(60)	アクアピクス(島田) 12:20(45)	アクアウォーキング(島田) 13:15(30)	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)	スイムアラカルト(居原田) 20:50(45)			
10/29 (木)	第1スタジオ スタジオ開放(9:00~15:00)	卓球開放(9:00~10:00)	卓球開放(10:15~11:15)	卓球開放(11:30~12:30)	卓球開放(12:45~13:45)	卓球開放(14:00~15:00)	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)	卓球開放(19:00~20:00)	卓球開放(20:15~21:15)	スタジオ開放(20:00~22:00)	第1スタジオ	
第3スタジオ	卓球開放(10:15~11:15) 卓球開放(11:30~12:30) 卓球開放(12:45~13:45) 卓球開放(14:00~15:00) 卓球開放(15:15~16:00) 卓球開放(16:30(60)) 卓球開放(18:00~18:45) 卓球開放(19:00~20:00) 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(10:00~11:30)			シュノーケル開放(11:30~13:00)			フリースイムトレーニング(メニュー掲示) 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・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)		
10/30 (金)	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)	ピグナーエアロ(兼村) 12:45(45)	フラスカール貸切(14:00~17:00)	OXIGENO(chika) 19:00(45)	HIT(信) 20:15(45)	UBOUND(信) 21:30(45)	第1スタジオ						
第3スタジオ	初級ステップ(兼村) 11:00(45)	パワーヨガ(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(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	リラックスヨガ(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)	ホットスタジオ清掃時間(15:30~17:00)			ホットスタジオ開放(17:00~18:30)			シェイプボックス(似鳥) 19:15(45)	リラックスヨガ(田中) 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)		
10/31 (土)	第1スタジオ フレッチャーピラティス(中村仁美) 10:30(60)	ストレッチャーピラティス(chika) 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)	【仮装DEレッスン】									
第3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)	ホットスタジオ清掃(16:00~16:45)	激やせパワーヨガ(シャクティ) 17:00(60)			ホットスタジオ開放(18:30~20:00)						
プール	入門スイム(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)	チャレンジスイム(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									

仮装DEレッスン
 プログラム表の仮装のレッスンを仮装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！