

曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
月曜日	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1スタジオ		
	第3スタジオ	はじめての社交ダンス (清水) 9:45(45)	ヨガ (園安) 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)	卓球開放 (15:15~16:00)	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)		第3スタジオ		
	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)		ひとと (宮本) 21:00(30)	ホットスタジオ	
	プール	入門水泳 (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)
火曜日	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1スタジオ	
	第3スタジオ		バランスコーディネーション (轟山) 11:00(60)	バレエコンディショニング (小杉) 12:45(45)	バレエ (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)		ひとと (宮本) 20:15(30)		第3スタジオ	
	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)	リラクゼーションヨガ (櫻井) 21:15(45)	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 12:00(30)	アクアJOG (真藤) 13:00(30)	アクアミット (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)				プール
水曜日	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 (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)		第3スタジオ	
	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)		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)	アクアビクス (島田) 12:20(45)	フィン開放 (自由遊泳) 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)		プール
木曜日	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1スタジオ	
	第3スタジオ	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)	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)			第3スタジオ	
	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)			ホットスタジオ		
	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・シュノーケル開放 (20:30~22:00)		プール		
金曜日	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)	ビギナーエアロ (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1スタジオ		
	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) 18:00(75)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:30(75)			第3スタジオ		
	ホットスタジオ	リラクゼーションヨガ (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)	ロックヨガ (HIDE) 20:30(45)			ホットスタジオ		
	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)	プール	
土曜日	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)								第1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 (18:30~20:00)				ホットスタジオ		
	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	プール		
日曜日	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)						第1スタジオ		
	ホットスタジオ	ホットスタジオ 開放 (10:30~12:15)		リラクゼーションヨガ (ひろみ) 12:45(60)		はじめてのパワーヨガ (KOZU) 15:00(45)		骨盤リセット (KOZU) 16:15(45)		ホットスタジオ 開放 (17:30~20:00)				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 (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)									プール		

【プログラム人数制限のお知らせ】

- 第1スタジオ: 17名迄 (有酸素プログラム 14名迄)
- 第3スタジオ: 13名迄 (有酸素プログラム 10名迄)
- ホットスタジオ: 13名迄 (有酸素プログラム 10名迄)
- プール: 18名迄 (整理券マークがあるレッスンのみ配布)
- 卓球開放: 3面開放

【プログラム人数制限のお知らせ】

只今新型コロナウイルス感染拡大予防の為、レッスンプログラムに人数制限を設けていただいております。人数制限解除につきましては今後の情勢により判断させていただきます。