

	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		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)						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 (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)	換気	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) 12:10(50)		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)	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)	フリーマスターズ (メニュー掲示) 21:00(60)													プール
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 (嵐山) 11:00(60)		パレエコンディショニング (小杉) 12:45(45)		パレエ (小杉) 14:00(75)		卓球開放 (15:45~16:30)	換気	卓球開放 (16:45~17:45)	換気	卓球開放 (18:00~19:00)	換気	卓球開放 (19:15~19:45)								ひと (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)		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)		ホットスタジオ開放 (13:15~15:30)		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)									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)	アクアダンベル (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)															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)	換気	卓球開放 (15:00~16:00)	換気	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)		スローフローヨガ (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)									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(60)	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)	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)							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・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)		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)	換気	卓球開放 (14:45~15:45)	換気	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)		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)			フリーマスターズ (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		
	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 12:15(30)	中級水泳 (真藤) 13:00(30)																						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)					リラックスヨガ (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) 13:30(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しております。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。