

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)	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) 19:45(60)			
	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)	全身リフレッシュヨガ (ひろみ) 13:30(60)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)
	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 (可愛) 12:30(60)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)	卓球開放 (15:15~16:00)
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 ストレッチポール (浅) 13:30(60)						OXIGENO (麻田) 18:45(60)	MEGADANZ (麻田) 20:15(45)	X55 (白石) 21:30(45)	
	第3スタジオ		バランス コーディネーション (島山) 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)	卓球開放 (19:15~19:45)	卓球開放 (19:15~19:45)	卓球開放 (19:15~19:45)	卓球開放 (19:15~19:45)	
	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 (つかさ) 12:30(20)	ホットスタジオ 開放 (13:15~15:30)	ホットスタジオ 開放 (13:15~15:30)	ホットスタジオ 開放 (13:15~15:30)	ホットスタジオ 開放 (13:15~15:30)	ホットスタジオ 開放 (13:15~15:30)	ホットスタジオ 開放 (13:15~15:30)	ホットスタジオ 開放 (13:15~15:30)	ホットスタジオ 開放 (13:15~15:30)	ホットスタジオ 開放 (13:15~15:30)	
	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 11:50(40)	アクアJOG (真藤) 13:30(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)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	スクール選手 (有料) 18:30(90)
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)	筋コンディショニング (千葉) 12:45(45)							ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:45(75)	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 (KOZU) 12:30(60)	卓球開放 (14:00~14:45)	卓球開放 (15:00~16:00)	卓球開放 (16:15~17:15)	卓球開放 (16:15~17:15)	卓球開放 (16:15~17:15)	卓球開放 (16:15~17:15)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:15(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) 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) 13:30(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 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)
	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)	アクアウオーキング (スタッフ) 13:15(20)	入門水泳 (宮本) 13:40(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)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	スクール選手 (有料) 18:30(90)
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 (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)	卓球開放 (20:15~21:15)	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 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	
	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)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	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)	フィン・シュノーケル 開放 (20:30~22:00)	
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)	フラサークル貸切 (14:00~17:00)						整えピラティス (間嶋 円) 19:00(45)	ズンバ (新木 誠) 20:15(45)	STRONG NATION (新木 誠) 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)	卓球開放 (16:00~17:00)	卓球開放 (16:00~17:00)	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)		
	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(60)	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 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	ホットスタジオ 開放 (15:30~17:00)	
	プール	スクール (有料) 10:00(60)	はじめて 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 (つかさ) 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 (メニュー提示) 21:00(60)	
土曜日	第1スタジオ	ピラティス (中村仁美) 10:30(60)	姿勢改善筋力リリース (石川) 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)	ホットスタジオ 開放 (18:30~20:00)	ホットスタジオ 開放 (18:30~20:00)	ホットスタジオ 開放 (18:30~20:00)	ホットスタジオ 開放 (18:30~20:00)	ホットスタジオ 開放 (18:30~20:00)	ホットスタジオ 開放 (18:30~20:00)	
	プール	入門水泳 (金内) 11:00(20)	初級水泳 (金内) 11:35(30)	中級水泳 (金内) 12:15(30)	フィンスイム (金内) 13:00(30)	フィン・シュノーケル 開放 (自由遊泳) (13:45~16:00)	フィン・シュノーケル 開放 (自由遊泳) (13:45~16:00)	予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用	予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用	予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用	予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用	予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用	予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用	
日曜日	第1スタジオ	ヨガ (達田) 11:00(60)	筋コンディショニング (千葉) 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)		ヨガ&ストレッチポール (ひろみ) 12:45(60)	ベーシックフローヨガ (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 開放 (17:30~20:00)	ホットスタジオ 開放 (17:30~20:00)	ホットスタジオ 開放 (17:30~20:00)	ホットスタジオ 開放 (17:30~20:00)	ホットスタジオ 開放 (17:30~20:00)	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 (メニュー提示) 13:30(60)	バタフライ (自由遊泳) (15:00~18:00)	バタフライ (自由遊泳) (15:00~18:00)	バタフライ (自由遊泳) (15:00~18:00)	バタフライ (自由遊泳) (15:00~18:00)	バタフライ (自由遊泳) (15:00~18:00)	バタフライ (自由遊泳) (15:00~18:00)	バタフライ (自由遊泳) (15:00~18:00)	バタフライ (自由遊泳) (15:00~18:00)	バタフライ (自由遊泳) (15:00~18:00)	

【プログラム人数制限のお知らせ】

第1スタジオ: 23名迄  
(有酸素プログラム 20名迄)  
第3スタジオ: 18名迄  
(有酸素プログラム 15名迄)  
ホットスタジオ: 18名迄  
(有酸素プログラム 15名迄)  
プール: 24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に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。

マーク説明

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