

時間	月			火			水	木			金			土			日・祝		
	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア		スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア
8:00	9:00~9:30			9:00~9:30				9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30		
9:00	ストレッチボール スタッフ 30			スタッフ ストレッチ 30				青竹ストレッチ 東海 30			朝の ストレッチヨーガ 東海 30			スタッフ ストレッチ 30			スタッフ ストレッチ 30		
				9:45~10:15				9:45~10:25			9:45~10:45			9:45~10:15			9:45~10:15		
10:00	10:30~11:15			10:00~10:30				朝の初級エアロ 高坂 40	10:00~10:30			10:00~10:30		10:00~10:30			10:00~10:30		
	初級エアロ 川崎 45			水中ウォーキング スタッフ 30	スタッフ プログラム 30	機能改善 アクアピクス 常川 45		ホットヨーガ 東海 30	10:45~11:15	10:45~11:30	ピラティス (定員22名) 瀬戸 60		水中ウォーキング スタッフ 30	10:30~11:15		体幹トレーニング 大畑(-) 30	スタッフ プログラム 30	スタッフ プログラム 30	
11:00						11:00~11:45			10:45~11:15	10:45~11:30	11:00~11:30								
						泳法パーソナル (有料)中級 1~5名 常川 45			ホットヨーガ 東海 30		アクアピクス 高坂 45	シンプルエアロ 東海 30							
12:00							休 館 日												
			プール給水			プール給水													
13:00	13:00~14:00							13:00~13:45			13:00~13:30			13:00~13:45			13:00~13:45		
	中級ステップ (定員18名) 板倉 60			13:30~14:15	13:15~14:05	ショートアクア 須田 30		サスペンション トレーニング(有料) 1~5名 スタッフ 45	13:15~14:05	13:30~14:15	ボル・ド・ブラ 林 30		ビーチ バレーボール タイム 45	14:00~14:30	14:00~14:30	パワーヨガ (定員22名) 上田 45	13:30~14:15		
14:00	14:15~15:05			14:30~15:20	14:15~15:15	ダンスエアロ 前井 45		14:15~14:45	14:15~15:05	14:15~15:05	リトモス 林 45		14:00~14:45	14:00~14:30	14:00~14:30	スタッフ プログラム 30	ホットヨーガ 上田 30	14:30~15:00	インストラクター オリジナル (初級) 45
	パワーヨガ (定員22名) 板倉 50	15:00~15:45		水中ウォーキング スタッフ 30	初級ステップ (定員18名) 川崎 50	ピラティススクール (有料) 1名 瀬戸 50		14:45~15:25	ピラティススクール (有料) 1名 瀬戸 50			14:45~15:25	14:45~15:15	14:45~15:15	14:30~15:00	スタッフ プログラム 30	インストラクター オリジナル (初・中級) or (中級) 60		
15:00	15:15~16:00			15:30~16:30		きままに 4泳法 須田 60		15:00~15:45			15:00~16:00		14:50~15:35	15:00~15:30	15:00~15:30	ファットバーン スタッフ 30	ストレッチボール (定員10名) 東海 30	15:45~16:15	
	初級エアロ 安田 45	ホットヨーガ 東海 45		初級ステップ (定員18名) 川崎 50	ピラティススクール (有料) 1~3名 瀬戸 60			安田塾 安田 45			ヨーガ道場 (定員22名) 池田 60		14:50~15:35	15:00~15:30	15:00~15:30	ファットバーン スタッフ 30	ストレッチボール (定員10名) 東海 30	15:45~16:15	
16:00	16:15~17:00							16:00~16:45			16:15~17:00								
	サスペンション トレーニング(有料) 1~5名 安田 45			ストレッチヨーガ (定員22名) 東海 60				(初級)ふぁっと スペシャルヨガ (有料)1~3名 東海 45			やさしいヨーガ (定員22名) 池田 45								
17:00																			
			プール給水			プール給水													
18:00	18:45~19:35			18:30~19:15				18:40~19:30			19:00~20:00			18:45~19:30			18:45~19:30		
	ホットヨーガ 東海 30			初級エアロ 大畑(-) 45	19:00~19:30	ホットヨーガ 東海 30		リトモス YUKA 50	19:00~19:40	19:00~19:30	19:00~19:45		リトモス 東海 45			リトモス 東海 45			
19:00	20:00~21:00			19:30~20:15				19:40~20:25	19:50~20:20	19:30~20:00	19:45~20:15		19:45~20:45				19:45~20:45		
	初級ステップ (定員18名) 津田 50			ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45		水中ウォーキング 大畑(-) 30		STRONG Nation(TM) YUKA 45	ホットヨーガ 伊藤 30	19:30~20:00	大人のはじめて スイミング 常川 45		ストレッチボール (定員22名) 東海 60			ストレッチボール (定員22名) 東海 60			
20:00				20:30~21:00															
	(初・中級)ふぁっと スペシャルヨガ (有料) 1~5名 東海 60			ファットバーン 東海 30	20:30~21:00	ホットヨーガ 大畑(満) 30					7・8月限定								
21:00																			

※プログラム・担当者は予告なく変更することがございます。

※プログラムは開始5分前にお集まりください。
また、途中入場・途中退室は危険のためご注意ください。

※運動を行う際は、タオル・水分(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。

※ホットスタジオのプログラムには、バスタオル・タオル・水分(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。
ホットスタジオは、安全のために素足でご参加ください。
(ヨガソックスや滑り止め付きのものは利用いただけません。)

※各プログラムは定員人数をご確認の上、プログラム開始30分前より1Fフロントにて整理券をお受け取りください。
9時開始のストレッチプログラムに定員はございません。
定員:メインスタジオ(20名)・ホットスタジオ(12名)
定員に変更があるものは各プログラムに表記してあります。

※有料レッスンは事前にお申し込みください。
予約申込については、フロントにてご確認ください。