

	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	9:00~9:45			9:00~9:30				9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30		
9:00	機能改善 ストレッチポール 小杉 45			朝の ストレッチヨガ 東海 30				青竹ストレッチ 東海 30	時間 内容 担当者 変更		9:45~10:25			機能改善ストレッチ 小杉 30	内容 変更		9:45~10:15		時間 変更
			10:00~10:30	9:45~10:15			朝の初級エアロ 高坂 40			10:00~11:00		10:00~10:30		10:00~10:30		体幹トレーニング 大畑(一) 30		10:00~10:30	水中ウォーキング 小杉 30
10:00	10:30~11:15		10:30~11:15					10:30~11:15			10:45~11:30			10:30~11:15			10:30~11:15		
	初級エアロ 川崎 45		10:30~11:15	機能改善 アクアピクス 常川 45	ホットヨガ 東海 45			ホットヨガ 東海 45		11:00~11:45	アクアピクス 高坂 45			11:15~11:45	ピラティス スクール (有料)1~3名 (隔週) 60		11:15~12:15	ピラティス スクール (有料) 1~3名 (隔週) 60	11:30~12:00
11:00	11:30~12:30	11:30~12:00		11:30~12:30															
	ピラティス スクール (有料) 1~3名 瀬戸 60	マットサイエンス 小杉 30		12:15~12:30															
12:00																			
			12:15~12:30																
13:00	13:15~14:00			13:15~14:15															
	リトモス 東海 45			ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60	ピラティス スクール (有料) 1名 瀬戸 50			ショートアクア 須田 30			13:00~13:45	サスペンション トレーニング (有料)5名まで スタッフ 45	13:00~14:00	ピラティス スクール (有料) 1~3名 (隔週) 60		13:00~13:45	ビーチ バレーボール タイム 45	13:00~13:45	マットサイエンス (定員22名) 小杉 45
14:00	14:15~15:05			14:15~15:05															
	マットサイエンス (定員22名) 小杉 50	14:30~15:00		14:30~15:20															
15:00	15:20~16:05			15:20~16:15															
	初級エアロ 安田 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 (隔週) 60			きままに 4泳法 小杉 60			14:15~15:00	初級ステップ (定員18名) 小杉 45	14:10~15:10	ピラティス スクール (有料) 1~3名 (隔週) 60		14:15~15:00	機能改善 アクアピクス 常川 45	14:10~15:10	ホルド・ブラ 林 30
16:00	16:30~17:15			16:30~17:15															
	サスペンション トレーニング (有料)5名まで 安田 45			17:00~17:15															
17:00																			
18:00	18:45~19:35			18:30~19:15															
	ズンバ 松井 50	19:00~19:30		18:45~19:35	初級ステップ (定員18名) 大畑(一) 45														
19:00	19:45~20:15	19:45~20:15		19:30~20:15															
	スクランスタッフ オリジナル 30	ピラティス 松井 30		19:30~20:00	ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45														
20:00	20:30~21:30			20:30~21:15															
	(初級)ふあつ と スペシャルヨガ (有料) 5名まで 60			20:30~21:00	ホットヨガ 大畑(満) 30														
21:00																			

休館日

 高齢者・女性対応
プログラム
NEW

 時間
内容
担当者
変更

 時間
変更

 時間
内容
変更

 担当者
変更

定員22名

 4月~10月
期間限定

 時間
変更

NEW

※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。

※途中入場、途中退室は危険ですのでご注意ください。

※水分(キャップ付きのもの)タオルを必ずお持ちください。

※定員制のレッスンは定員人数をご確認の上、レッスン開始
30分前よりフロントにて整理券をお受け取りください。
(ストレッチ系のクラスは除きます)

※レッスンの5分前にスタジオにご入場ください。

※ホットスタジオご利用の際はバスタオル・水分ペットボトル
(キャップ付き)を必ずご利用ください。

※有料レッスンは事前にお申し込みください。
前月15日(休館日の場合は翌営業日)から受付ができます。

※プールの給水時間は状況により異なる場合がございます。