

	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			休 館 日	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 水中ウォーキング スタッフ 30	スタッフ プログラム 30		10:00～10:45		朝の初級エアロ 高坂 40	10:00～10:30 ホットヨガ 東海 30		10:00～10:30 ピラティス (定員22名) 瀬戸 60		10:00～10:30 水中ウォーキング スタッフ 30	10:00～10:30 体幹トレーニング 大畑(一) 30		10:00～10:30	スタッフ プログラム 30																																										
	初級エアロ				10:30～11:00 スタッフ プログラム 30	常川 45			10:45～11:15 ホットヨガ 東海 30	10:45～11:30 アクアピクス 高坂 45	11:00～11:30 シンプルエアロ 東海 30	11:00～11:50 ピラティススクール (有料) 1名 瀬戸 50		10:30～11:15 初級エアロ 大畑(一) 45			10:30～11:15 スタッフ プログラム (初級) 45																																										
11:00	川崎 45					11:00～11:45 泳法パーソナル (有料)中級 1～5名 常川 45									11:30～12:00 ホットヨガ 大畑(満) 30																																												
12:00			プール給水			プール給水					プール給水			プール給水			プール給水	※内容は毎週、 週替わりで違います。																																									
13:00	13:00～14:00							13:00～13:45						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	14:00～15:00		サスベンション トレーニング(有料) 1～5名 スタッフ 45	13:15～14:05 ピラティススクール (有料) 1名 瀬戸 50	13:30～14:15 機能改善 アクアピクス 常川 45		14:00～14:30 ビーチ バレーボール タイム 45	14:00～14:45 パワーヨガ (定員22名) 上田 45	☆NEW☆ 上田インストラクター		14:00～14:30	13:30～14:15 インストラクター オリジナル (初級) 45																																										
14:00	14:15～15:05		14:30～15:00 水中ウォーキング スタッフ 30	ダンスエアロ 前井 45	14:30～15:20 ピラティススクール (有料) 1名 瀬戸 50	14:15～15:15 きままに 4泳法 須田 60		14:15～14:45	14:15～15:05		14:15～14:45 ボル・ド・ブラ 林 30		14:45～15:25 アクアピクス 常川 45	14:00～14:30 スタッフ プログラム 30	14:00～14:30 ホットヨガ 上田 30	14:30～15:00	14:30～15:30	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		14:30～15:00 初・中級ステップ (定員18名) 川崎 50	14:30～15:20 ピラティススクール (グループ) (有料) 1～3名 瀬戸 60			15:00～15:45	14:15～15:05 ピラティススクール (有料) 1名 瀬戸 50		14:45～15:30 リトモス 林 45	14:45～15:25 ホットヨガ 東海 40	15:00～15:45 泳法パーソナル (有料)中級 1～5名 常川 45	14:45～15:15 オリジナル 30	14:45～15:15 ストレッチボール 東海 30	14:30～15:00 スタッフ プログラム 30	14:30～15:30 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	ホットヨガ 東海 45		15:30～16:30				安田塾 安田 45										15:45～16:15																																									
16:00	初級エアロ 安田 45			ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60				16:00～16:45			15:45～16:45				NEW 準備中			ホット オリジナル 30																																									
	16:15～17:00							(初級)ふあっと スペシャルヨガ (有料)1～3名 東海 45			17:00～17:45																																																
17:00	サスベンション トレーニング(有料) 1～5名 安田 45		プール給水			プール給水				プール給水			やさしいヨガ (定員22名) 池田 45		プール給水			※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す。) ※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。																																									
18:00	18:45～19:35	18:30～19:00 ホットヨガ 東海 30		18:30～19:15				18:40～19:30			19:00～19:30			18:45～19:30																																													
19:00	初・中級ステップ (定員18名) 津田 50			初級エアロ	19:00～19:30			リトモス	19:00～19:40		19:00～20:00	19:00～19:30	19:00～19:45	リトモス																																													
	19:30～20:00		19:30～20:00	大畑(一) 45	19:30～20:15	ホットヨガ 東海 30	YUKA 50	19:30～20:00	19:30～20:00	ダンスエアロ	19:45～20:15	大人のはじめて スイミング 常川 45	東海 45																																														
20:00	20:00～21:00	19:45～20:15 ホットストレッチ 津田 30	スタッフ プログラム 30	ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45		水中ウォーキング 大畑(一) 30	19:40～20:25	19:50～20:20	夏のビーチ バレーボール タイム 30	林 60	20:15～20:45		ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60																																														
	(初・中級)ふあっと スペシャルヨガ (有料) 1～5名 東海 60			20:30～21:00	20:30～21:00		STRONG Nation(TM) YUKA 45	20:30～21:00		20:15～20:45																																																	
21:00				オリジナル 東海 30	20:30～21:00 ホットヨガ 大畑(満) 30				7・8月限定																																																		
				NEW 準備中																																																							
平日閉館時間 22:00 (ジム・プール利用終了時間 21:30)																				土曜閉館時間 22:00 (ジム・プール利用終了時間 21:30)																				日曜・祝日閉館時間 17:00 (ジム・プール利用終了時間 16:30)																			

※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す。)

※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。