

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			休館日	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				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	10:30~11:00		10:30~11:00	ホットヨガ 東海 30	10:45~11:15	10:45~11:30		10:45~11:30		10:30~11:15			10:30~11:15		
11:00									11:00~11:30										
									ホットヨガ 東海 30	11:00~11:30									
12:00							休館日												
13:00	13:00~14:00							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		13:15~14:05	サスペンション トレーニング(有料) 1~5名 スタッフ 45	13:30~14:15	13:30~14:15		13:30~14:15		13:00~13:45			13:30~14:15		
14:00	14:15~15:05							14:15~14:45											
	パワーヨガ (定員22名) 板倉 50			14:30~15:20	14:15~15:15		14:15~15:05	ピラティススクール (有料) 1名 瀬戸 50	14:45~15:25	14:45~15:25		14:45~15:25		14:00~14:45			14:30~15:00		
15:00	15:15~16:00						休館日	15:00~15:45											
	初級エアロ 安田 45	15:00~15:45		14:30~15:00	14:30~15:20			15:00~15:45	ピラティススクール (有料) 1名 瀬戸 50	15:00~16:00	15:00~16:00		15:00~16:00		14:45~15:15			14:30~15:00	
16:00	16:15~17:00							16:00~16:45											
	サスペンション トレーニング(有料) 1~5名 安田 45			15:30~16:30	15:30~16:30		16:00~16:45	(初級)ふぁっと スペシャルヨガ (有料)1~3名 東海 45	16:15~17:00	16:15~17:00		16:15~17:00		15:00~15:30			15:45~16:15		
17:00							休館日												
18:00	18:45~19:35							18:40~19:30											
	初級エアロ 津田 50	18:30~19:00		18:30~19:15	19:00~19:30		18:40~19:30	リトモス	19:00~19:40	19:00~19:40		19:00~19:45		18:45~19:30			リトモス		
19:00	20:00~21:00							19:40~20:25											
	ホットストレッチ 津田 30	19:30~20:00		19:30~20:15	19:30~20:00		19:40~20:25	STRONG Nation(TM) YUKA 45	19:50~20:20	19:50~20:20		19:45~20:15		19:45~20:45			19:45~20:45		
20:00							休館日												
	(初級)ふぁっと スペシャルヨガ (有料) 1~5名 東海 60			20:30~21:00	20:30~21:00														
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。