

	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	スタッフ ストレッチ 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			9:45~10:15				9:45~10:30	9:45~10:15	NEW	9:45~10:45			9:45~10:15			9:45~10:15			
10:00	ズンバ 上田 30		10:00~10:30	スタッフ プログラム 30		10:00~10:45		初級エアロ 高坂 45	ギムニクスストレッチ スタッフ 30		ピラティス (定員22名) 瀬戸 60		10:00~10:30	体幹トレーニング 大畑(-) 30		10:00~10:30	スタッフ プログラム 30			
	10:30~11:15	10:30~11:00	水中ウォーキング スタッフ 30		10:30~11:00	機能改善 アクアピクス 常川 45			10:45~11:15	10:45~11:30			10:30~11:15	水中ウォーキング スタッフ 30		10:30~11:15	スタッフ プログラム 30			
11:00	初級エアロ 川崎 45	ホットヨガ 上田 30			11:00~11:45	泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 45			デトックスヨガ 東海 30	アクアピクス 高坂 45	11:00~11:30	シンプルエアロ 東海 30					11:30~12:00	ホットヨガ 大畑(満) 30		
									名前 変更											
12:00			プール給水			プール給水							プール給水			プール給水			※プログラム内容は、 週ごとに替わります。	
13:00	13:00~14:00							13:00~13:45	13:15~14:05	13:30~14:15	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	ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50	機能改善 アクアピクス 常川 45	ボル・ド・ブラ UNO 30	13:45~14:30	ビーチ バレーボール タイム 45	パワーヨガ (定員22名) 上田 45		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	14:15~14:45		14:30~15:20	14:15~15:15	きままに 4泳法 須田 60	休 館 日	14:15~14:45	14:15~15:05		14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:30~15:00	14:30~15:30	14:30~15:30		
	パワーヨガ (定員22名) 板倉 50	デトックスヨガ 東海 30	14:30~15:00	初級エアロ 川崎 50	ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60			スタッフ プログラム 30	ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50		UNO 45		14:45~15:25	アクアピクス 常川 45	スタッフ プログラム 30	ホットヨガ 上田 30	14:30~15:00	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				15:00~15:45			15:00~16:00	14:50~15:35	15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30	15:45~16:15				
	初級エアロ 安田 45	名前 時間 変更		ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60				THE POWER 安田 45			ヨガ道場 (定員22名) 池田 60	14:50~15:35	泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 45	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	ホット プログラム 30
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		プール給水			プール給水		(初級)ふあっと スペシャルヨガ (有料)1~3名 東海 45			やさしいヨガ (定員22名) 池田 45									
17:00																				
18:00	18:45~19:35	18:30~19:00		18:30~19:15	19:00~19:30			18:40~19:30	19:00~19:40		18:45~19:15	19:00~20:00	19:00~20:00	18:45~19:30						
	初級エアロ 大畑(-) 45	デトックスヨガ 東海 30		初級エアロ 大畑(-) 45	ストレッチボール (定員10名) スタッフ 30			リトモス YUKA 50	ホットヨガ 伊藤 40		ピラティス 高坂 30	19:00~20:00	リトモス 東海 45							
19:00	20:00~21:00	19:45~20:15		20:30~21:00	20:30~21:00			19:40~20:25	19:50~20:20		19:45~20:15	19:45~20:45	19:45~20:45	19:45~20:45						
	初級エアロ 安田 45	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(-) 30			STRONG Nation(TM) YUKA 45	ホットヨガ 伊藤 30		大人のほじめて スイミング 常川 60	大人のはじめて スイミング 常川 60	ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60							
20:00	(初・中級)ふあっと 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	ホットヨガ 大畑(満) 30						20:15~20:45									
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。