

	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	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 安田 45	10:00~10:45	スタッフ プログラム 30	ピラティス (定員22名) 瀬戸 60			10:00~10:30		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 須田 45		10:45~11:15	テトックスヨガ 東海 45	内容 変更	11:00~11:30			10:30~11:15			10:30~11:15		
11:00	初級エアロ 大畑(-) 45	ホットヨガ 上田 30						楽しく筋トレ 安田 30			シンプルエアロ 東海 30			初級エアロ 大畑(-) 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	13:05~14:05		13:00~13:30			13:00~13:45					
	中級ステップ (定員18名) 板倉 60			13:30~14:15	ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60			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) 1~3名 瀬戸 60		ボル・ド・ブラ UNO 30		13:30~14:15	パワーヨガ (定員22名) 上田 45			13:30~14:15		
14:00	14:15~15:05	14:15~14:55	14:15~14:45					14:15~15:00	14:15~15:15	14:15~14:45			14:15~15:00						
	こつぱんヨガ (定員22名) 板倉 50	テトックスヨガ 東海 40	水中ウォーキング スタッフ 30	14:30~15:20	ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60	14:30~15:30	休 館 日	スタッフ プログラム (初級) 30~45	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	リトモス UNO 50	時間 変更	14:30~15:00	ビーチ バレーボール タイム 45	ホットヨガ 上田 30	14:30~15:00			
15:00	15:15~16:00			15:30~16:30				15:15~16:00			15:00~16:00			14:45~15:25	スタッフ プログラム 30	14:45~15:15	14:30~15:00	スタッフ プログラム 30	14:30~15:30
	初級エアロ 安田 45			15:30~16:30		きままに 4泳法 須田 60		ふあっと リラクゼーション (有料)1~2名 東海 45		内容 変更	ヨガ道場 (定員22名) 池田 60		15:00~16:00	デトックスヨガ 東海 40	14:45~15:15	ファットバーン スタッフ 30	15:00~15:30	スタッフ プログラム 30	
16:00	16:15~17:00										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										やさしいヨガ (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	18:30~19:00		18:30~19:15				18:40~19:30			19:00~20:00			18:45~19:30					
	初級エアロ 大畑(-) 45	テトックスヨガ 東海 30		初級エアロ 大畑(-) 45	19:00~19:30	ストレッチボール (定員10名) スタッフ 30		リトモス YUKA 50	19:00~19:40	ホットヨガ 伊藤 40				リトモス 東海 45					
19:00	20:00~21:00	19:45~20:15		20:30~21:00				19:40~20:25	19:50~20:20		19:15~19:45			19:45~20:45					
	初中級ステップ (定員18名) 津田 50	ホットストレッチ 津田 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		ダンスエアロ 清家 60	ギムニクスストレッチ (定員10名) スタッフ 30	19:30~20:30	らくらく スイミング (第1・3限定) 常川 60					
20:00	ふあっと スペシャルヨガ (有料) 1~3名 東海 60			20:30~21:00	20:30~21:00						20:15~21:00	20:15~20:45		20:40~21:25					
				ファットバーン 東海 30	ホットヨガ 大畑(満) 30						ピラティスフロー (定員22名) 瀬戸 45	ホットヨガ 清家 30		泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 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。