

	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	テトックスヨガ 東海 45	ピラティス (定員22名) 瀬戸 60			10:00~10:30	スタッフ プログラム 30		10:30~11:15	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			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					スタッフ プログラム (初級) 45	
12:00			プール給水			プール給水														
	13:00~14:00																			※プログラム内容は、 週ごとに替わります。
13:00	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			
				ダンスエアロ 前井 45							13:45~14:35		14:00~14:30	ビーチ バレーボール タイム 45			14:00~14:30		インストラクター オリジナル (初級) 45	
14:00	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	14:15~15:00	ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60		14:15~15:00		14:30~15:00	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・中級 or 中級)	
				初・中級ステップ (定員18名) 川崎 50		14:30~15:30	休	15:15~16:00	ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60		14:45~15:25		14:45~15:15	スタッフ プログラム 30		14:45~15:15		14:45~15:15	スタッフ プログラム 30	
15:00	初級エアロ 安田 45			15:30~16:30			休	15:15~16:00			15:00~16:00	ヨガ道場 (定員22名) 池田 60		15:00~15:30	スタッフ プログラム 30		15:00~15:30		15:45~16:15	
				ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60			休							15:00~15:30	ファットバーン スタッフ 30		15:00~15:30		15:45~16:15	ホット プログラム 30
16:00	16:15~17:00						休													
	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	日													
17:00																				
18:00	18:45~19:35	18:30~19:00		18:30~19:15				18:40~19:30						18:45~19:30						
	初・中級ステップ (定員18名) 津田 50	テトックスヨガ 東海 30		初級エアロ 大畑(-) 45	19:00~19:30			19:00~19:40	リトモス YUKA 50	19:00~19:40	19:00~20:00			19:15~19:45	リトモス 東海 45					
19:00				19:30~20:15	ストレッチボール (定員10名) スタッフ 30	19:30~20:00		19:40~20:25	ホットヨガ 伊藤 40		19:40~20:25		19:30~20:30	ダンスエアロ 清家 60						
		19:45~20:15		ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45				19:50~20:20	ホットヨガ 伊藤 30		19:50~20:20		19:30~20:30	ホットプログラム スタッフ 30						
20:00	20:00~21:00	ホットストレッチ 津田 30		20:30~21:00				20:15~21:00	STRONG Nation(TM) YUKA 45		20:15~21:00		20:15~20:45	らくらく スイミング (第1・3限定) 常川 60						
	ふあっと スペシャルヨガ (有料) 1~3名 東海 60			20:30~21:00	ファットバーン 東海 30	20:30~21:00					20:15~21:00	ピラティスフロー (定員22名) 瀬戸 45	20:15~20:45	ホットヨガ 清家 30						
21:00														20:40~21:25	ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60					
														泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 45						

内容
担当者
変更

内容
変更

※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。