

	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				スタッフ ストレッチ 30			スタッフ ストレッチ 30			スタッフ ストレッチ 30			スタッフ ストレッチ 30		
	9:45~10:30			9:45~10:15	9:45~10:25			9:45~10:30	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 45		10:00~10:30 スタッフ プログラム 30	10:00~10:30 ボルド・ブラ 清家 30	10:00~10:45 ギムニクスストレッチ (定員10名) スタッフ 40	10:00~10:45 機能改善 アクアピクス 須田 45		10:00~10:30 初級エアロ 安田 45	10:00~10:30 ホットプログラム スタッフ 30 ~ 45	10:00~10:15 ショートアクア 前井 30	10:00~10:45 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			
		10:45~11:15 ホットヨガ 上田 30		10:30~11:15 初級エアロ 清家 45				10:45~11:15 筋トレ 安田 30				11:00~11:30 シンプルエアロ 東海 30			10:30~11:15 初級エアロ 大畑(-) 45			10:30~11:15 スタッフ プログラム (初級) 45	
11:00														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				※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			13:30~14:15		
	中級ステップ (定員18名) 板倉 60			13:30~14:15 ダンスエアロ 前井 45	13:30~14:15 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60			13:45~14:35 サスペンション トレーニング(有料) 1~5名 スタッフ 45	13:45~14:35 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60		13:45~14:35 ボル・ド・ブラ UNO 30		13:30~14:15 ビーチ バレーボール 上田 45			13:30~14:15 パワーヨガ (定員22名) 上田 45			
14:00	14:15~15:05	14:15~14:55	14:15~14:45	14:30~15:15	14:15~15:15		休 館 日	14:15~14:45	14:15~15:15	14:30~15:00	14:45~15:25		14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~14:45	14:30~15:30	14:15~14:45	14:30~15:30	
	こつぱんヨガ (定員22名) 板倉 50	ストレッチボール (定員10名) 東海 40	スタッフ プログラム 30	14:30~15:15 初級ステップ (定員18名) 前井 45	14:30~15:30 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60	4泳法 須田 60		14:15~14:45 スタッフ プログラム 30	14:15~15:15 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60	14:30~15:00 スタッフ プログラム 30	14:45~15:25 ホットヨガ 東海 40	14:45~15:25 スタッフ プログラム 30	14:15~15:00 リトモス UNO 50	14:30~15:00 リトモス UNO 50	14:15~15:00 ホットヨガ 上田 30	14:15~14:45 リトモス 東海 45	14:30~15:30 スタッフ プログラム 30	14:15~14:45 インストラクター オリジナル (初級) 45	14:30~15:30 インストラクター オリジナル (初・中級 or 中級) 50 ~ 60
15:00	15:15~16:00			15:30~16:30	15:20~16:10			15:00~15:30	15:20~16:10		15:00~16:00		15:15~16:00	15:15~15:45			15:15~16:00	15:15~15:45	
	初級エアロ 安田 45			15:30~16:30 ヨガ (定員22名) 東海 60	15:20~16:10 ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50		15:00~15:30 フィットパー ン スタッフ 30	15:20~16:10 ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50		15:00~16:00 ヨガ (定員22名) 池田 60	15:00~16:00 ホットヨガ 東海 40	15:15~16:00 スタッフ プログラム (初級) 30 ~ 45	15:15~15:45 ストレッチボール (定員10名) 東海 30			15:15~16:00 スタッフ プログラム (初級) 30 ~ 45	15:15~15:45 ストレッチボール (定員10名) 東海 30		
16:00	16:15~16:45							16:15~17:00			16:15~17:00								15:45~16:15 ホット プログラム 30
	筋トレ 安田 30							16:15~17:00 ふあっと リラクゼーション (有料)1名 東海 45			16:15~17:00 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				18:30~19:30			18:30~19:30			18:45~19:30					
	初・中級ステップ (定員18名) 津田 50	ホットヨガ 東海 30		18:30~19:15 初級エアロ 大畑(-) 45	19:00~19:30 ホットプログラム スタッフ 30			18:30~19:30 リトモス YUKA 60	19:00~19:40 ホットヨガ 伊藤 40		19:00~20:00		18:45~19:30 インストラクター オリジナル (初級) 45						
19:00	20:00~21:00	19:45~20:15		19:30~20:15		19:30~20:00		19:40~20:25	19:50~20:20		19:40~20:25		19:30~20:30	19:45~20:45					
	ふあっと スペシャルヨガ (有料) 1~3名 東海 60	ホットストレッチ 津田 30		19:30~20:15 ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45		19:30~20:00 水中ウォーキング 大畑(-) 30		19:40~20:25 STRONG Nation(TM) YUKA 45	19:50~20:20 ホットヨガ 伊藤 30		19:40~20:25 ダンスエアロ 清家 60		19:30~20:30 らくらく スイミング (第1・3限定) 常川 60	19:45~20:45 インストラクター オリジナル (初・中級 or 中級) 50 ~ 60					
20:00				20:30~21:00	20:30~21:00						20:15~21:00	20:15~20:45	20:40~21:25						
				20:30~21:00 フィットパー ン 東海 30	20:30~21:00 ホットヨガ 大畑(満) 30						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	20:40~21:25 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・途中退室は危険な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。