

	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	9:00~9:45			9:00~9:30				9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30			
9:00	機能改善 ストレッチポール 小杉 45			朝の ストレッチヨガ 東海 30	内容 変更			青竹ストレッチ 東海 30			スクヤンストレッチ スタッフ 30	内容 変更		腰痛・膝痛・肩こり 予防トレーニング 小杉 30			スクヤンストレッチ スタッフ 30			
				9:45~10:15				9:45~10:15			有酸素プログラム スタッフ 30				10:00~10:30			10:00~10:30		
10:00	10:30~11:15		10:00~10:30 パワーウォーキング 小杉 30							10:00~10:30	10:00~11:00 ピラティス (定員22名) 瀬戸 60		10:00~10:30 水中ウォーキング スタッフ 30			10:30~11:15		10:00~10:30 水中ウォーキング 小杉 30	10:30~11:15	
	初級エアロ 川崎 45			10:30~11:15		10:30~11:15 ホットヨガ 東海 45		10:45~11:30 ホットヨガ 東海 45							11:00~11:45 泳法パーソナル (有料)中級 5名まで 常川 45		11:00~11:45 初級エアロ 大畑 45		11:30~12:00 スクヤンスタッフ オリジナル 45	
11:00	11:30~12:30	11:30~12:00 ピラティス スクール (有料) 3名 瀬戸 60						11:30~12:30 機能改善ヨガ (定員22名) 高坂 60			11:30~12:30 ふあっと スペシャルヨガ (有料) 1~3名 (隔週) 瀬戸 60		11:30~12:00 ピラティス スクール (有料) 1~3名 (隔週) 瀬戸 60		11:30~12:00 体幹トレーニング 大畑 30	11:30~12:00		11:30~12:00	11:30~12:00 スクヤンスタッフ オリジナル 30	
		12:15~12:30 プール給水		12:20~13:10 ピラティス スクール (有料) 1名 瀬戸 50	高齢者・女性対応 プログラム									12:15~12:30 プール給水			12:15~12:30 プール給水			
12:00			13:15~14:00 リトモス 東海 45				13:20~14:20 ピラティス スクール (有料) 1~3名 瀬戸 60		13:00~13:45 サスペンション トレーニング (有料)5名まで スクヤンスタッフ 45	13:00~14:00 ピラティス スクール (有料) 1~3名 (隔週) 瀬戸 60			13:00~13:45 ビーチバレー ボールタイム 大畑 45		13:00~13:45 マットサイエンス (定員22名) 小杉 45			13:00~13:45		※内容は毎週、 週替わりで違います。
13:00	14:15~15:00 マットサイエンス (定員22名) 小杉 45	14:30~15:00 ホットヨガ 東海 30		14:00~14:30 水中ウォーキング スタッフ 30		14:30~15:15 スクヤンスタッフ オリジナル 30~45	人数 時間 変更	14:15~15:00 初級ステップ 小杉 45	14:10~15:10 ピラティス スクール (有料) 1~3名 (隔週) 瀬戸 60		14:45~15:30 リトモス 林 45	時間 変更	14:30~15:15 ホットヨガ 東海 45		14:45~15:30 スクヤンスタッフ オリジナル 30	14:30~15:15		14:00~14:30 水中ウォーキング 大畑 30	14:30~15:30 インストラクター オリジナル (初級) 45	
				15:15~16:00 初級エアロ 安田 45		15:30~16:20 スクヤンスタッフ オリジナル 30~45			15:15~16:00 初級ステップ 小杉 45	15:15~16:00 ピラティス スクール (有料) 1~3名 (隔週) 瀬戸 60			15:45~16:45 リトモス 林 45		15:00~15:45 泳法パーソナル (有料)中級 5名まで 常川 45		15:45~16:30 スクヤンスタッフ オリジナル 45			15:45~16:15 インストラクター オリジナル (初・中級~中級) 60
14:00	16:30~17:15 サスペンション トレーニング (有料)5名まで 安田 45			17:00~17:15 プール給水	高齢者 女性対応 プログラム	17:00~17:15 プール給水		16:30~17:15 サスペンション トレーニング (有料)5名まで 安田 45			16:45~17:45 ヨガ道場 (定員22名) 池田 60	開始 時間 変更			17:00~17:15 プール給水			17:00~17:15 プール給水		
				18:30~19:15 初級ステップ 大畑 45			18:30~19:15 初級ステップ 大畑 45		18:30~19:15 初級ステップ 大畑 45		18:40~19:30 リトモス YUKA 50			18:30~19:00 HOW to yoga 佃 30		18:45~19:30 リトモス 東海 45			18:45~19:30	
15:00	19:00~19:50 ズンバ 松井 50	19:30~20:00 ホットヨガ 東海 30		19:30~20:00 スクヤンスタッフ オリジナル 30		19:30~20:00 スクヤンスタッフ オリジナル 30		19:00~19:30 ホットヨガ 伊藤 30	19:00~19:45 大人のほじめて スイミング 小杉 45		19:15~20:15 中級ステップ 小杉 60		19:15~20:00 ホットヨガ 佃 45		19:45~20:45 スクヤンスタッフ オリジナル 30			19:45~20:45 スクヤンスタッフ オリジナル 30		
		20:00~20:30 ピラティス 松井 30		20:30~21:15 ヨガ (定員22名) 井山 45		20:30~21:15 ヨガ (定員22名) 井山 45		20:00~20:30 ホットヨガ 伊藤 30	20:00~20:30 ビーチバレー ボールタイム 小杉 30		20:30~21:30 マットサイエンス (定員22名) 小杉 60		20:30~21:30 ホットヨガ 佃 45		20:30~21:30 スクヤンスタッフ オリジナル 60			20:30~21:30 スクヤンスタッフ オリジナル 60		
16:00	20:30~21:30 ふあっと スペシャルヨガ (有料) 5名まで 東海 60			20:30~21:15 小杉塾 小杉 45		20:30~21:15 小杉塾 小杉 45		20:45~21:30 サスペンション トレーニング (有料)5名まで 小杉 45												
				18:00				18:00												
17:00																				
18:00																				
19:00																				
20:00																				
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。

※途中入場、途中退室は危険ですのでご注意ください。

※水分(キャップ付きのもの)タオルを必ずお持ちください。

※定員制のレッスンは定員人数をご確認の上、レッスン開始  
30分前よりフロントにて整理券をお受け取りください。  
(ストレッチ系のクラスは除きます)

※レッスンの5分前にスタジオにご入場ください。

※ホットスタジオご利用の際はバスタオル・水分ペットボトル  
(キャップ付き)を必ずご利用ください。

※有料レッスンは事前にお申し込みください。  
前月15日(休館日の場合は翌営業日)から受付ができます。

※プールの給水時間は状況により異なる場合がございます。