

	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			休 館 日	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			9:45~10:45			9:45~10:15			9:45~10:15			
10:00	ズンバ 上田 30		10:00~10:30 水中ウォーキング スタッフ 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 デトックスヨガ 東海 45		ピラティス (定員22名) 瀬戸 60		10:00~10:30 体幹トレーニング 大畑(-) 30		10:00~10:30 水中ウォーキング スタッフ 30	10:00~10:30 スタッフ プログラム 30				
	10:30~11:15 初級エアロ 大畑(-) 45	10:30~11:00 ホットヨガ 上田 30			10:30~11:00 ギムニクスストレッチ (定員10名) スタッフ 30	10:30~11:15 常川 45		10:45~11:15 楽しく筋トレ 安田 30		10:30~11:15 ウォーキング& アクアピクス 常川 45		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 30	10:30~11:15 スタッフ プログラム 30		
11:00					11:00~11:45 泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 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	13:00~13:45	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 ダンスエアロ 前井 45	13:15~13:45 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60	13:15~13:45 ショートアクア 須田 30		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	13:00~13:45 機能改善 アクアピクス 常川 45	13:45~14:35 ボル・ド・ブラ UNO 30		13:00~13:45 ビーチ バレーボール タイム 45	13:00~13:45 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 こつぱんヨガ (定員22名) 板倉 50	14:15~14:55 デトックスヨガ 東海 40	14:15~14:45 水中ウォーキング スタッフ 30	14:30~15:20 初・中級ステップ (定員18名) 川崎 50	14:15~15:15 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60	14:00~15:00 きままに 4泳法 須田 60	休 館 日	14:15~15:00 スタッフ プログラム (初級) 45	14:15~15:15 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60		14:15~15:00 リトモス UNO 50	内容 変更	14:00~14:45 ウォーキング& アクアピクス 常川 45	14:00~14:30 スタッフ プログラム 30	14:00~14:30 ホットヨガ 上田 30	14:30~15:00 スタッフ プログラム 30	14:00~14:30 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 初級エアロ 安田 45		15:30~16:30 ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60				15:15~16:00 ふあっと リラクゼーション (有料)1~2名 東海 45		15:00~16:00 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	14:50~15:35 泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 45	14:45~15:15 ファットバーン スタッフ 30	15:00~15:30 ストレッチボール (定員10名) 東海 30				
16:00	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		プール給水			プール給水					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 初・中級ステップ (定員18名) 津田 50	18:30~19:00 デトックスヨガ 東海 30		18:30~19:15 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			18:40~19:30 リトモス YUKA 50	19:00~19:40 ホットヨガ 伊藤 40		19:00~20:00 ダンスエアロ 清家 60	19:15~19:45 ギムニクスストレッチ (定員10名) スタッフ 30	19:00~20:00 大人のはじめて スイミング 常川 60	18:45~19:30 リトモス 東海 45						
	20:00	20:00~21:00 ふあっと スペシャルヨガ (有料) 1~3名 東海 60	19:45~20:15 ホットストレッチ 津田 30	19:30~20:00 スタッフ プログラム 30	20:30~21:00 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		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		20:00~21:00 ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60						
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遠慮ください。

※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。