

	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			休 館 日	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			スタッフ ストレッチ 30
	9:45~10:30		9:45~10:15		9:45~10:15			9:45~10:30	9:45~10:30		9:45~10:45			9:45~10:15			9:45~10:15			9:45~10:15
10:00	ズンバ 上田 45		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 ギムニクストレッチ (定員10名) スタッフ 30	10:00~10:45 機能改善 アクアピクス 須田 45		初級エアロ 安田 45	30 ~ 45 ホットプログラム スタッフ	10:00~10:45 アクアピクス 高坂 45	ピラティス (定員22名) 瀬戸 60			10:30~11:15 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	10:30~11:15 スタッフ プログラム 30		
		10:45~11:15 ホットヨガ 上田 30		10:45~11:30 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			11:30~12:00 初級エアロ 大畑(-) 45			11:30~12:00 ホットヨガ 大畑(満) 30			11:30~12:00 スタッフ プログラム (初級) 45
12:00			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			13:00~14:00	13:05~14:05			13:00~13:45	13:05~14:05		13:00~13:30			13:00~13:45			13:00~13:45			13:00~13:45
	中級ステップ (定員18名) 板倉 60			ダンスエアロ 清家 60	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			14:00~15:00 インストラクター オリジナル (初級) 45			
14:00	14:10~15:00	14:15~14:55	14:15~14:45	14:15~15:00	14:15~15:15			14:15~15:00	14:15~15:15		14:15~15:00			14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00
	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	初級ステップ (定員18名) 清家 45	ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60	14:30~15:30 4泳法 須田 60		初級ステップ (定員18名) 倉田 45	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	15:00~16:00 リトモス UNO 50			14:30~15:00 リトモス 東海 45	14:45~15:15 ホットヨガ 上田 30	14:45~15:15 ストレッチボール (定員10名) スタッフ 30	14:45~15:15 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			15:15~16:00	15:20~16:10			15:15~16:15	15:20~16:10		15:00~16:00	14:45~15:25 ホットヨガ 東海 40		15:15~15:45			15:15~15:45			15:15~15:45
	初級エアロ 安田 45			ふあっと リラクゼーション (有料)1名 東海 45	ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50			ヨガ (定員22名) 東海 60	ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50		ヨガ (定員22名) 池田 60			15:15~15:45 ファットバーン スタッフ 30			15:15~15:45 ホット プログラム 30			
16:00	16:15~16:45																			
	筋トレ 安田 30																			
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												
	ホットヨガ 東海 30			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			リトモス YUKA 60	19:00~19:40 ホットヨガ 伊藤 40		18:55~19:45 初・中級エアロ 清家 50			18:45~19:30 インストラクター オリジナル (初級) 45						
19:00	初・中級ステップ (定員18名) 津田 50			19:30~20:15				19:40~20:25	19:50~20:20		20:00~21:00	20:00~20:30		19:30~20:30			19:45~20:45			
		19:45~20:15 ホットストレッチ 津田 30		ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45				STRONG Nation(TM) YUKA 45	20:00~21:00 ホットヨガ 伊藤 30		ピラティスフロー (定員22名) 瀬戸 60	20:00~20:30 ホットヨガ 清家 30		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	20:00~21:00			20:30~21:00	20:30~21:00									20:40~21:25						
	ふあっと スペシャルヨガ (有料) 1~3名 東海 60			ファットバーン 東海 30	ホットヨガ 大畑(満) 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。