

	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 ポル・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	10:00~10:45 ホットプログラム スタッフ 30 ~ 45	10:00~10:45 アクアピクス 高坂 45	10:00~10:45 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			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			※プログラム内容は、 週ごとに替わります。
13:00	13:00~13:50 初中級ステップ (定員18名) 板倉 50			13:00~14:00 ダンスエアロ 清家 60	13:05~14:05 ピラティス パーソナル(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) 1~5名 スタッフ 45	13:05~14:05 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60		13:00~13:30 ポル・ド・ブラ UNO 30			13:30~14:15 パワーヨガ (定員22名) 上田 45					13:00~13:45 インストラクター オリジナル (初級) 45	
	14:05~14:55									13:45~14:35 リトモス UNO 50			13:30~14:15 ビーチ バレーボール 45		14:00~14:30 ホットヨガ 上田 30				14:00~15:00 インストラクター オリジナル (初中級 or 中級) 50 ~ 60	
14:00	こつぱんヨガ (定員22名) 板倉 50	14:15~14:55 ストレッチボール (定員10名) 東海 40	14:15~14:45 スタッフ プログラム 30	14:15~15:00 初級ステップ (定員18名) 清家 45	14:15~15:15 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60	14:30~15:30 4泳法 須田 60		14:15~15:00 初級ステップ (定員18名) 倉田 45	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	15:00~16:00 ホットヨガ 東海 40			14:30~15:00 リトモス 東海 45			14:45~15:15 ストレッチボール (定員10名) スタッフ 30			
	15:15~16:00 初級エアロ 安田 45			15:15~16:00 ふあっと リラクゼーション (有料)1名 東海 45	15:20~16:10 ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50			15:15~16:15 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		16:15~17:00 やさしいヨガ (定員22名) 池田 45			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 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		19:00~19:45 リトモス 清家 45			18:45~19:30 インストラクター オリジナル (初級) 45						
	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		19:30~20:15 ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45	20:30~21:00 ファットバーン 東海 30	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		20:00~21:00 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 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			
21:00														20:40~21:25 泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 45						

※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。