

	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		9:45~10:15			9:45~10:15	9:45~10:30	9:45~10:30	9:45~10:45			9:45~10:15			9:45~10:15			
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	ギムニクスストレッチ (定員10名) スタッフ 30			スタッフ プログラム 30	ホットヨガ 東海 45	アクアピクス 高坂 45	ピラティス (定員22名) 瀬戸 60			10:00~10:30 スタッフ プログラム 30			10:30~11:15			
		10:45~11:15 ホットヨガ 上田 30		10:45~11:30 初級エアロ 清家 45				10:30~11:15 サスペンション トレーニング 1~5名 スタッフ 45	10:45~11:15 ピラティス 高坂 30		11:00~11:30 シンプルエアロ 東海 30			10:30~11:15			10:30~11:15			
11:00																				
12:00			プール給水																	
	13:00~14:00			13:00~14:00	13:05~14:05															
13:00	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						13:00~13:30 ポル・ド・ブラ UNO 30			13:00~13:45 ヨガ (定員22名) 上田 45			13:00~13:45			
											13:45~14:35 リトモス UNO 50			14:00~14:45 ビーチ バレーボール 45			14:00~15:00			
14:00	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				14:30~15:15 ボクササイズ or HONOKA振り付け 久保 or 村井 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 ズンバ 上田 45	14:15~15:00 スタッフ プログラム 30			14:00~15:00 インストラクター オリジナル (初・中級) 50 ~ 60		
											14:30~15:00 水中ウォーキング 曾場 or 樋口 30			14:30~15:00 スタッフ プログラム 30			15:00~16:00 30 ~ 45			
15:00	ボクササイズ or HONOKA振り付け 久保 or 村井 45			ふあっと リラクゼーション 1~5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						15:00~16:00 ヨガ (定員22名) 池田 60	14:45~15:25 ホットヨガ (女性限定) 東海 40				15:00~16:00 ふあっと スペイシャルヨガ 1~3名 東海 60			15:15~15:45 ホット プログラム 30	
16:00																				
17:00			プール給水																	
18:00	18:45~19:35 スタッフ プログラム 30	18:30~19:00		18:30~19:15 初級エアロ 大畑(-) 45	19:00~19:30 スタッフ プログラム 30															
19:00	初・中級ステップ (定員18名) 津田 50			19:30~20:15 ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45																
	19:50~20:40 リトモス 東海 50	19:45~20:15 ホットストレッチ 津田 30		20:30~21:00 ファットバーン スタッフ 30	20:30~21:00 ホットヨガ 大畑(満) 30															
20:00																				
21:00																				

スタッフプログラム表を  
ご確認ください

スタッフ  
プログラム  
表を  
ご確認  
下さい

女性限定

※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。