

	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				
	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 ボル・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			体幹トレーニング 大畑(一) 30		10:00～10:30	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				10:30～11:15 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 初級エアロ 大畑(一) 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				13:05～14:05			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			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				13:30～14:15 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		13:40～14:40 ボル・ド・ブラ UNO 30		13:30～14:15 ズンバ 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	14:30～15:30		休 館 日	14:30～15:15	ピラティス パーソナル(有料) 1～3名 瀬戸 60	14:30～15:00	15:00～16:00 リトモス UNO 60	14:45～15:25	14:30～15:00	14:15～15:00	14:15～15:00	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			
	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	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 30 ～ 45	14:15～15:15 ピラティス パーソナル(有料) 1～3名 瀬戸 60	スタッフ プログラム 30	15:00～16:00 ホットヨガ (女性限定) 東海 40	14:45～15:25	スタッフ プログラム 30	15:00～16:00 ヨガ (定員22名) 上田 45	30 ～ 45	15:00～16:00	50 ～ 60			
15:00	15:15～16:00		15:15～16:15	15:20～16:10					15:30～16:30	ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50		16:15～17:00	女性限定		15:00～16:00	ふあっと スペシャルヨガ 1～3名 東海 60		15:15～15:45 ホット プログラム 30			
16:00										16:15～17:00	やさしいヨガ (定員22名) 池田 45										
	スタッフプログラム表を ご確認ください																				
17:00			プール給水			プール給水						プール給水			プール給水						
18:00	18:45～19:35	18:30～19:00		18:30～19:15						18:45～19:30	スタッフ プログラム 45	19:00～19:40	18:55～19:45			18:45～19:30					
19:00	初・中級ステップ (定員18名) 津田 50	スタッフ プログラム 30		初級エアロ 大畑(一) 45	19:00～19:30						ホットヨガ 伊藤 40		初・中級エアロ 清家 50			インストラクター オリジナル (初級) 45					
	19:50～20:40	19:45～20:15		19:30～20:15	スタッフ プログラム 30	19:30～20:00					19:50～20:20		20:00～21:00	20:00～20:30	19:30～20:30	19:45～20:45					
20:00	リトモス 東海 50	ホットストレッチ 津田 30		ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45		水中ウォーキング 大畑(一) 30					ホットヨガ 伊藤 30		ピラティスフロー (定員22名) 瀬戸 60	ホットヨガ 清家 30	20:00～20:30	20:40～21:25	常川 60	50 ～ 60			
				20:30～21:00	20:30～21:00											泳法・パーソナル 中級(有料) 1～5名 常川 45					
21:00																					

平日閉館時間 22:00 (ジム・プール利用終了時間 21:30)

土曜閉館時間 22:00 (ジム・プール利用終了時間 21:30)

日曜・祝日閉館時間 17:00 (ジム・プール利用終了時間 16:30)