

時間	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 (30)			スタッフ (30)				スタッフ (30)			スタッフ (30)			スタッフ (30)			スタッフ (30)		
9:45	ズンバ (45)			ショートアクア (30)		ギムニクストレッチ (30)		スタッフ (30)	ホットヨガ (45)	アクアピクス (45)	ピラティス (定員22名) (60)			体幹トレーニング (30)		10:00~10:30	スタッフ (30)		
10:00				ボル・ド (30)					東海 (45)	高坂 (45)						スタッフ (30)			
10:45				4泳法 (60)		初級エアロ (45)			サスペンション トレーニング 1~5名 (45)	ピラティス (30)				初級エアロ (45)				スタッフプログラム (初級) (45)	
11:00				寺坪 (60)		清家 (45)					シンプルエアロ (30)								
12:00				プール給水															
13:00																			
13:00	中級ステップ (定員18名) (60)			ダンスエアロ (60)		ピラティス パーソナル(有料) (60)			ピラティス パーソナル(有料) (60)		ボル・ド (30)			ズンバ (45)				インストラクター (45)	
14:00	こつぱんヨガ (定員22名) (50)	ストレッチボール (定員10) (40)		初級ステップ (定員1) (45)		ピラティス パーソナル(有料) (60)			ボクササイズ or HONOKA振り付け or 村井 (30~45)	ピラティス パーソナル(有料) (60)				ビーチ バレーボール (45)				インストラクター オリジナル (初中級 or 中) (50~60)	
15:00	ボクササイズ or HONOKA振り付け or 村井 (30~45)			ヨガ (定員22名) (60)		ピラティス パーソナル(有料) (50)			ふあっと リラクゼーション 1~5名 (60)	ピラティス パーソナル(有料) (50)				ヨガ (定員22名) (60)				ホット (30)	
16:00														ふあっと スペシャルヨガ 1~3 (60)					
17:00				プール給水															
18:00																			
18:45	初中級ステップ (定員1) (50)	スタッフ (30)		初級エアロ (45)		スタッフ (30)			スタッフプログラム (45)	ホットヨガ (40)				インストラクター (45)					
19:00	リトモス (東海) (50)	ホットストレッチ (30)		ヨガ (定員2) (45)										らくらく スイミング (第1・3限定) (60)				インストラクター オリジナル (初中級 or 中) (50~60)	
20:00				ファットバー (30)		ホットヨガ (30)								ピラティス ロー (定員22名) (60)					
21:00														泳法 パーソナル 中級(有料) 1~5名 (45)					

スタッフプログラム

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。)