

	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	9:45~10:45			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	スタッフ プログラム 30			スタッフ プログラム 30		アクアピクス 高坂 45	ピラティス (定員22名) 瀬戸 60			10:00~10:45 シンプルエアロ &筋コン 大畑(一) 45		スタッフ プログラム 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	10:45~11:30 ピラティス 高坂 45		11:00~11:30 シンプルエアロ 東海 30						10:30~11:15 スタッフ プログラム(初級) 45			
11:00														11:30~12:15 ホットヨガ 大畑(満) 45						
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	13:30~14:30 ベルビクストレッチ (定員22名) 今井 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			13:15~14:00 初級ステップ (定員18名) 倉田 45		13:00~13:30 ポル・ド・ブラ UNO 30		13:30~14:15 ビーチ バレーボール 45		13:00~13:45 ズンバ 上田 45			13:00~13:45 インストラクター オリジナル (初級) 45			
			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		14:15~14:45 筋トレ 倉田 30		14:30~15:00 スタッフ プログラム 30	14:45~15:25 リトモス UNO 60		14:30~15:00 ヨガ (定員22名) 上田 45		14:00~14:45 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・中級 or 中級) 50 ~ 60				
14:00	14:45~15:15 ボクササイズ 久保 30	14:45~15:25 ストレッチボール (定員10名) 東海 40		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					15:00~16:00 ホットヨガ (女性限定) 東海 40				15:00~15:30 スタッフ プログラム 30						
									15:15~16:15 ふあっと リラクゼーション 1~5名 東海 60		15:15~16:15 ヨガ (定員22名) 大畑(満) 60						15:15~15:45 ホット プログラム 30			
15:00																				
16:00																				
17:00			プール給水			プール給水														
18:00	18:45~19:35 初・中級ステップ (定員18名) 津田 50	19:00~19:30 スタッフ プログラム 30		18:30~19:15 シンプルエアロ &筋コン 大畑(一) 45				18:45~19:35 リトモス 東海 50	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						
				19:30~20:15 ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45	19:30~20:00 スタッフ プログラム 30	19:30~20:00 水中ウォーキング 大畑(一) 30		19:50~20:35 スタッフ プログラム 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 インストラクター オリジナル (初・中級 or 中級) 50 ~ 60						
19:00	19:50~20:40 リトモス 東海 50	19:50~20:20 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	20:10~21:10 らくらく スイミング 常川 60														
20:00																				
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。