

	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		9:45~10:30	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				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		10:00~10:45 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(-) 45			10:30~11:15 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							11:00~11:30 シンプルエアロ スタッフ 30						11:30~12:15 ホットヨガ 大畑(満) 45		11:30~12:15 スタッフ プログラム (初級) 45
11:00																			
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			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			13:15~14:00 初級ステップ (定員18名) 倉田 45			13:00~14:00 リトモス UNO 60		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		
	14:00	14:45~15:15 ボクササイズ 久保 30	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	14:10~14:40 ポル・ド・ブラ UNO 30	14:45~15:25 ホットヨガ (女性限定) 東海 40	14:30~15:00 スタッフ プログラム 30	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			15:00~15:30 スタッフ プログラム 30	15:15~15:45 ホット プログラム 30		
15:00		14:45~15:15 ストレッチボール (定員10名) 東海 30		15:15~15:45 ストレッチボール スタッフ 30	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 ふあっと リラクゼーション 1~5名 東海 60		15:00~16:00 ヨガ (定員22名) 大畑(満) 60		15:15~16:15 ふあっと スペシャルヨガ 1~3名 東海 60								
16:00																			
17:00			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			
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(-) 45			18:45~19:35 リトモス UNO 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						
	19:00	19:50~20:35 スタッフ プログラム 45	19:50~20:20 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	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(-) 30	19:50~20:35 ポル・ド・ブラ UNO 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	19:30~20:30 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						
20:00			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							20:40~21:25 泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 45							
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。