

	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			9:45~10:30	9:45~10:30		9:45~10:45			9:45~10:15			9:45~10:15		
10:00	ズンバ 上田 45		10:00~10:30	10:00~10:30	ギムニクストレッチ (定員10名) スタッフ 30	10:00~10:45		初級エアロ 安田 45	30 ~ 45	10:00~10:45	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	スタッフ プログラム 30	
	10:45~11:30	10:45~11:15		10:45~11:30				10:45~11:15			11:00~11:30			10:30~11:15			10:30~11:15		
11:00	スタッフ プログラム 30 ~ 45	ホットヨガ 上田 30		初級エアロ 清家 45				筋トレ 安田 30			11:00~11:30			初級エアロ 大畑(-) 45			11:30~12:00	スタッフ プログラム (初級) 45	
											シンプルエアロ 東海 30						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	13:00~13:50			13:00~14:00	13:05~14:05			13:00~13:45	13:05~14:05		13:00~13:30			13:00~13:45			13:00~13:45		
	初中級ステップ (定員18名) 板倉 50			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			サスペンション トレーニング(有料) 1~5名 スタッフ 45	ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60		13:30~14:15	13:30~14:15	パワーヨガ (定員22名) 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	14:05~14:55							14:15~15:00	14:15~15:15		14:15~15:00			14:15~15:00			14:00~15:00		
	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	休	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	14:30~15:00	リトモス UNO 50			14:30~15:00	リトモス 東海 45	ホットヨガ 上田 30	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	15:15~16:00			15:15~16:00	15:20~16:10		館	15:15~16:15	15:20~16:10		15:00~16:00	ホットヨガ 東海 40		14:45~15:15	スタッフ プログラム 30		14:45~15:15	ストレッチボール (定員10名) スタッフ 30	
	初級エアロ 安田 45			ふあっと リラクゼーション (有料)1名 東海 45	ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50	60		ヨガ (定員22名) 東海 60	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		14:45~15:15	スタッフ プログラム 30		15:15~15:45	ホット プログラム 30	
16:00	16:15~16:45						日				16:15~17:00			15:15~15:45					
	筋トレ 安田 30											やさしいヨガ (定員22名) 池田 45			15:15~15:45				
17:00			プール給水			プール給水													
18:00	18:45~19:35	18:30~19:00		18:30~19:15				18:30~19:30			18:30~19:30			18:45~19:30					
	ホットヨガ 東海 30			初級エアロ 大畑(-) 45	19:00~19:30			リトモス YUKA 60	19:00~19:40	ホットヨガ 伊藤 40	19:00~19:45			18:45~19:30					
19:00	初中級ステップ (定員18名) 津田 50			19:30~20:15	19:30~20:00			19:40~20:25	19:50~20:20		19:40~20:25			19:30~20:30					
	20:00~21:00	19:45~20:15		ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45	水中ウォーキング 大畑(-) 30			STRONG Nation(TM) YUKA 45	ホットヨガ 伊藤 30		19:40~20:25			19:45~20:45	インストラクター オリジナル (初級) 45				
20:00	ふあっと スペシャルヨガ (有料) 1~3名 東海 60	ホットストレッチ 津田 30		20:30~21:00	20:30~21:00						20:00~21:00	20:00~20:30		20:40~21:25	インストラクター オリジナル (初中級 or 中級) 50 ~ 60				
				ファットバーン 東海 30	ホットヨガ 大畑(満) 30						ピラティスフロー (定員22名) 瀬戸 60	ホットヨガ 清家 30		20:40~21:25	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。