

	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	内容変更		スタッフストレッチ 30				青竹ストレッチ 東海 30			朝のストレッチヨガ 東海 30			スタッフストレッチ 30			スタッフストレッチ 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 30	NEW	10:00~10:30	スタッフプログラム 30		10:00~10:45		初級エアロ 高坂 45	10:00~10:30	ホットヨガ 東海 30	10:00~10:30	ピラティス(定員22名) 瀬戸 60	10:00~10:30	水中ウォーキング スタッフ 30	10:00~10:30	体幹トレーニング 大畑(-) 30	10:00~10:30	スタッフプログラム 30		
	10:30~11:15		10:30~11:00	水中ウォーキング スタッフ 30		10:30~11:00	機能改善 アクアピクス 常川 45		10:45~11:15	10:45~11:30	10:45~11:30	アクアピクス 高坂 45	11:00~11:30	11:00~11:30	初級エアロ 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(初級) 45
11:00	初級エアロ 川崎 45	NEW				11:00~11:45	泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 45									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			13:00~14:15	13:15~14:05	13:15~13:45		13:00~13:45	13:15~14:05	13:30~14:15	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 前井 45	ピラティスパーソナル(有料) 1名 瀬戸 50	ショートアクア 須田 30		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名 瀬戸 50	機能改善 アクアピクス 常川 45	13:45~14:30	14:00~14:45	14:00~14:30	ビーチ バレーボール タイム 45	14:00~14:30	パワーヨガ(定員22名) 上田 45	13:30~14:15	インストラクター オリジナル(初級) 45		
14:00	14:15~15:05		14:30~15:00	14:30~15:20	14:15~15:15	14:00~15:00		14:15~14:45	14:15~15:05		14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:15~14:45	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00	14:30~15:00		
	パワーヨガ(定員22名) 板倉 50	15:00~15:45	水中ウォーキング スタッフ 30	初級ステップ(定員18名) 川崎 50	ピラティスパーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60	きままに 4泳法 須田 60		スタッフプログラム 30	ピラティスパーソナル(有料) 1名 瀬戸 50		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30	15:00~15:30	インストラクター オリジナル(初・中級) or (中級) 60	
15:00	15:15~16:00	ホットヨガ 東海 45		15:30~16:30				15:00~15:45			15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00		
	初級エアロ 安田 45			ストレッチヨガ(定員22名) 東海 60				THE POWER 安田 45	内容変更		16:00~16:45	16:00~16:45	16:00~16:45	16:00~16:45	16:00~16:45	16:00~16:45	16:00~16:45	16:00~16:45		
16:00	16:15~17:00							16:00~16:45			16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00		
	サスペンション トレーニング(有料) 1~5名 安田 45		プール給水			プール給水		(初級)ふあっと スペシャルヨガ(有料) 1~3名 東海 45			16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	16:15~17:00	15:45~16:15	
17:00																				
18:00	18:30~19:00	18:30~19:00		18:30~19:15				18:40~19:30			18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	18:45~19:30						
	ホットヨガ 東海 30			初級エアロ 大畑(-) 45	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	
19:00	18:45~19:35			19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30		19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	
	初級ステップ(定員18名) 津田 50			ストレッチボール(定員10名) スタッフ 30				19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	
20:00	19:30~20:00	19:30~20:00		19:30~20:15	19:30~20:00	19:30~20:00		19:40~20:25	19:50~20:20		19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25		
	スタッフプログラム 30			ヨガ(定員22名) 大畑(満) 45				STRONG Nation(TM) YUKA 45	ホットヨガ 伊藤 30		20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	
21:00	20:00~21:00	20:00~21:00		20:30~21:00	20:30~21:00	20:30~21:00		20:00~21:00	20:00~21:00		20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45		
	初級ステップ(定員18名) 東海 60			ファットバーン 東海 30	ホットヨガ 大畑(満) 30			おやすみストレッチ スタッフ 30			20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	20:15~20:45	

※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・途中退室は危険の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。